



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ИНКЛЮЗИВНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Индивидуализация коррекционной работы по развитию физических
качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность программы бакалавриата
«Дошкольная дефектология»

Выполнила:
студентка группы ОФ-406/102-4-1
Хайрзаманова Айгуль Нурисламовна

Проверка на объем заимствований:
_____ % авторского текста

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры СППиПМ
Осипова Лариса Борисовна

Работа _____ к защите
рекомендуется/не рекомендуется

«_» _____ 20__ г.
зав. кафедрой СППиПМ
к.п.н., доцент Л.А. Дружинина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава I Теоретические аспекты изучения физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	8
1.1 Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности физических качеств детей старшего дошкольного возраста	14
Выводы по I главе	19
Глава II Характеристика физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	21
2.1 Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	21
2.2 Особенности физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	29
2.3 Индивидуализация коррекционной работы как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	34
Выводы по II главе	42
Глава III Экспериментальная работа по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	44
3.1 Методика изучения состояния физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	45
3.2 Состояние физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения	50
3.3 Реализация индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.....	58
Выводы по III главе.....	66

Заключение	68
Список литературы	71
Приложения	77

ВВЕДЕНИЕ

В современной педагогической литературе наиболее часто обсуждается проблематика, связанная с индивидуализацией обучения. Причины повышенного интереса к этой теме в последние годы легко объяснимы. Безраздельное господство унифицированного содержания групповых форм организации учебной деятельности, имевшее место в течение второй половины XX в., сменилось стремительным интересом к индивидуализации содержания и форм обучения.

Идея индивидуализации отражена в международных, федеральных и региональных нормативно-правовых актах. Так, во ФГОС ДО уделяется значимое место вопросам физического воспитания дошкольников с учетом индивидуальных особенностей детей.

По ФГОС, образовательная работа по «Физическому развитию», строится с учетом потребностей детей. Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, заданий по уровню трудности и объема. Она направлена на преодоление несоответствия между уровнем учебной деятельности, который задают программы, и реальными возможностями каждого ученика. Специалисту следует понимать, что индивидуализация строится на учете индивидуальных особенностей детей и, в конечном

счете, должна привести к «построению и реализации индивидуальной траектории развития физических качеств у ребенка».

Изучением проблемы физического развития детей занимались многие ученые, представители различных наук: физиологи, психологи и педагоги. Вопросы физического развития и развития физических качеств детей дошкольного возраста рассмотрены в работах А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Д.В. Хухлаевой, В.Н. Шебеко. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом развитии детей дошкольного возраста нашли отражение в работах В.А. Ананьевой, А.С. Галанова, Б.Б. Егорова, Т.В. Карасевой, В.Т. Кудрявцева и др.

Анализ научно-методической литературы показал (М.Р. Гусева, В.Г. Дмитриев, В.П. Ермаков, Л.И. Плаксина, Л.С. Сековец, Л.И. Солнцева, В.А. Феоктистова, Г.А. Якунин) показал, что при нарушении зрения отмечается своеобразие физического развития. Возрастная периодизация формирования двигательных функций сохраняется, но учитывая особенности детей с нарушениями зрения, растягивается во времени. Успешное формирование функций обеспечивается на полисенсорной основе, компенсаторной по своему характеру, когда в регуляции по самоконтролю движений наряду со зрением учитываются все виды чувствительности.

У детей с нарушениями зрения четко прослеживается недостаточный уровень сформированности физических качеств, что затрудняет формирование двигательных умений навыков и сказывается на физическом развитии ребенка в целом. У детей с нарушениями зрения выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. При строении занятий по физической культуре акцентируется внимание на

учете индивидуальных особенностей и состояния здоровья каждого ребенка.

Несмотря на имеющиеся исследования по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения (В.А. Кручинин, Д.М. Маллаев, Л.И. Сековец, Б.В. Сермеев), вопросы индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей с нарушениями зрения ещё не до конца изучены и требует более детального и полного рассмотрения. В связи с этим выбрана тема исследования: «Индивидуализация коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения».

Объект исследования: развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Предмет исследования: специфика индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Цель исследования: теоретически изучить и практически раскрыть сущность индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности и выявить уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.
3. Разработать индивидуальные рекомендации по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Методы исследования:

– изучение теоретических источников, анализ и синтез полученной информации;

- психолого-педагогической эксперимент;
- количественный и качественный анализ экспериментальных данных.

База проведения исследования:

Исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС № 138 г. Челябинска». В эксперименте приняли участие 10 детей с различными нарушениями зрения старшего дошкольного возраста (6 мальчиков и 4 девочки).

Структура работы: данное исследование состоит из введения, трех глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе

Физическое здоровье детей дошкольного возраста занимает одно из важных мест во всестороннем развитии человека. Физическое развитие ребенка в первые шесть лет жизни приобретает особое значение, именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки и умения, происходит развитие двигательных и физических качеств, воспитывается умение держать правильную осанку, привитие навыков гигиены, освоение специальных знаний [20].

Как отмечает Е.Н. Вавилова, потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма [9].

Поэтому важное значение в развитии детей дошкольного возраста имеет физическое воспитание. Прежде чем раскрывать характеристику физических качеств, целесообразно понятие физическое воспитание.

Физическое воспитание рассматривается с различных позиций.

С.К. Бондырева анализирует физическое воспитание, преимущественно, на биологическом уровне; О.А. Соломенникова рассматривает данное понятие в самом широком аспекте, отражая в его содержании все основные виды воспитания [8; 49].

В связи с этим, физическое воспитание можно рассматривать в широком и узком смыслах.

По мнению В.И. Дубровского, в широком смысле физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс,

характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе [15].

Г.Н. Пономарева, С.О. Филиппова рассматривают физическое воспитание в узком смысле. Авторы отмечают, что это вид воспитания, педагогический процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых и определяет его физическую дееспособность [50].

Физическое воспитание включает в себя понятие физической готовности и физической подготовленности.

По утверждению Т.В. Амельченко, Л.И. Абросимовой, под физической готовностью подразумевается общее физическое развитие: нормальный рост, вес, объем груди, мышечный тонус, пропорции тела, кожный покров и показатели, соответствующие нормам физического развития, состояние зрения, слуха, моторики, состояние нервной системы ребёнка: степень её возбудимости и уравновешенности, силы и подвижности, общее состояние здоровья [3].

Согласно исследованиям С.Д. Полякова, С.В. Хрущева, немаловажное значение в формировании физической готовности имеет двигательная активность – видовая потребность в движении, проявляющаяся в выполнении определенного количества двигательных актов [58].

Как отмечает В.Н. Шебенко, физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека, соответствующих нормативным требованиям программы [56].

Согласно исследованиям С.Д. Полякова, физическая подготовленность включает в себя физические качества и основные виды движений.

Е.Н. Литвинова отмечает, что основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки [24].

Уровень овладения основными видами движения зависит от развития физических качеств.

Следует подчеркнуть что, под физическими качествами (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность [55].

Ряд исследователей (М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова) утверждают что, физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках и др.), игровых и спортивных занятиях [29.]

Таким образом, основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Рассмотрим перечисленные физические качества.

Как отмечает Л.П. Матвеев, ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [27].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

По мнению П.Т. Оленчук, быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [33].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Л.П. Матвеев определяет, глазомер – это способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений [27].

Как отмечает Л.П. Матвеев, развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих упражнений [33].

Стоит отметить важность того, что у детей дошкольного возраста, по мнению П.Т. Оленчук, опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости,

не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [33].

Как утверждает П.Т. Оленчук, это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [33].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Анализ работ П.Т. Олейнчук позволил установить, что развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять

разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [33].

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребёнка.

К формам организации двигательной деятельности и развитию физических качеств дошкольника В.С. Анищенко относит:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- индивидуальная работа с детьми;
- подвижные игры [4].

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания, развитию физических качеств и подготовки детей к обучению в школе. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

Г.М. Юрко и В.П. Спирина считают, что уровень физических качеств определяет уровень физической подготовленности. Физическую подготовленность данные авторы определяют как общую физическую подготовку организма дошкольника, которая включает разностороннее развитие физических качеств [58].

Таким образом, физические качества как компонент физической подготовленности, определяются уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков. Развитие физических качеств успешно складывается в процессе физического воспитания в условиях образовательной организации – совместного взаимосвязанного педагогического процесса, который направлен на достижение воспитания духовно богатой, физически здоровой, эстетически развитой личности, а так же здорового физического и двигательного развития ребенка дошкольного возраста.

1.2 Особенности физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Развитие физических качеств осуществляется на протяжении дошкольного детства, о чем свидетельствуют показатели физического развития детей и уровень их физической подготовленности.

В.С. Фарвель отмечает, в дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, следовательно, и интерес к нему [53].

А.П. Лаптев утверждает, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо

учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников [21].

По мнению Г.М. Юрко, физическое воспитание детей в большинстве дошкольных учреждениях для мальчиков и для девочек практически не имеет различий: одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, одна и та же методика обучения. Упоминание о половых различиях встречается лишь в результатах тестирования уровня физической подготовленности детей, потому что, как правило, нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков. Исследования показывают, что средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метаниях превышают средние результаты девочек. Девочки же выполняют лучше мальчиков упражнения на гибкость и равновесие. Это является основанием тому, что в большинство учебно-методических пособий по физической культуре дошкольников включены нормативы физической готовности, различные для девочек и мальчиков [58].

Однако сегодня уже доказано, что в дошкольном возрасте различия по комплексу морфологических и моторных тестов между типологическими группами превышает естественные различия между половыми группами. Таким образом, при оценивании двигательных возможностей дошкольников необходимо учитывать тип их конституции.

Согласно исследованиям О.А. Соломенниковой, у дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм.

Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд.

О.А. Соломенникова замечает, что изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра [49].

В.Н. Шебенко отмечает, что средний объем двигательной активности мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2300 движений, девочек – 1370; мальчиков 6 лет – 2500, девочек – 2210; мальчиков 7 лет – 3275, девочек – 3040 [57].

Рассматривая формирование физических качеств, Н.А. Ноткина обращает внимание на то, что есть ряд движений, темпы овладения которыми различаются у мальчиков и девочек. Наиболее яркими примерами, по мнению автора, могут служить отличия в сроках овладения метанием (вызывающим затруднения у девочек) и прыжками через скакалку (вызывающими затруднения у мальчиков). Следует учитывать, что исторически метание было прерогативой мужчин, мальчикам нравится подобные упражнения, и они чаще самостоятельно тренируются в этом виде [32].

По мнению Н.А. Ноткиной, содержательная сторона двигательной деятельности и развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста имеет свою специфику. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, то есть та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой ярко проявляются их особенности, связанные с полом [32].

Ряд авторов (Н.Н. Бойнович, Л.И. Казьмина, Н.А. Ноткина,) отмечают, что дети старшего дошкольного возраста могут усваивать только информацию, данную в медленном темпе (с интервалами в 5 с.), теряют около 60 % информации, подаваемой быстрее (с интервалами в 2 с.). У медлительных детей плохо развита координация движений, на нагрузки в условиях дефицита времени они реагируют учащением сердцебиения и дыхания, эмоциональной напряженностью. Данные дети составляют основной контингент отстающих при переходе к школьному обучению. У них более низкий (на 20–30 %) темп движений, затруднены переключения движений по скорости, направлению, форме, отмечается замедленный темп обучаемости двигательным навыкам. При их обучении

следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в короткий промежуток времени, переделок двигательных навыков, высокого темпа движений [32].

Скорость одиночных движений, по мнению С.А. Глалкина, различна для различных мышечных групп в разном возрасте. С 6–7 лет начинает преобладать скорость движений мышц, управляющих дистальными сегментами: у детей 4–5 лет больше скорость одиночных движений плеча и бедра, а с 6–7 лет нарастает скорость движений пальцев.

Согласно работам С.А. Галкина, Ю.Ф. Курамшина, М.Д. Маханевой, абсолютная мышечная сила в дошкольном возрасте нарастает умеренно, что связано с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. Относительная мышечная сила у дошкольников почти не изменяется, так как её прирост не превышает прироста массы тела. Относительная сила ребёнка начинает увеличиваться только к 6–7 годам, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса [10].

Ю.Ф. Курамшин утверждает, что у детей дошкольного возраста сила мышц туловища больше, чем мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1,5–2 раза. Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц–сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. Им трудно долго сидеть с прямой спиной, сохранять вертикальную позу, стоя дольше 2–ух минут. В 6–7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. Мала сила мышц позвоночника. Автор отмечает, что отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия. Указанные особенности мышечной системы на ранних

стадиях развития требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми [10].

В.А. Луговая приходит к выводу, что среди особенностей развития силы у старших дошкольников выделяются:

- слабость мышц;
- недостаточная регуляция мышц нервной системой;
- преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями [25]

В.С. Фарвель определяет, что некоторое увеличение прироста скоростно-силовых способностей (в прыжках в высоту, длину, в дальности бросков и пр.) наблюдается в 7 лет. Средние результаты в прыжке в длину с места в 4 года – 47 см, в 7 лет – 116 см; в прыжке в высоту в 4 года – 14 см, в 7 лет – 26 см. В возрасте 6-7 лет значительно увеличивается выносливость к аэробной работе, но не растет выносливость к анаэробной работе. Статическая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в висах, упорах) невелика. Статические усилия не рекомендуются дошкольникам, так как вызывают у них неблагоприятные реакции сердечнососудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий (после рабочих усилий дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления [53].

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки, следовательно, физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

При написании первой главы нами была изучена и проанализирована психолого-педагогическая литература по данной проблеме. В ходе изучения мы выяснили, что под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. Основными физическими качествами человека являются: ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость.

Нами было выяснено, что учеными (Е.Н. Вавилова, М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова, В.С. Кузнецов, А.П. Лаптев, В.С. Фарвель, С.О. Филипова, Ж.К. Холодов, и др.) накоплен достаточно большой материал, свидетельствующий об особенностях физических качествах детей старшего дошкольного возраста.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития физических качеств, следовательно, в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям старшего дошкольного возраста необходим определенный уровень развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости). Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности,

целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень развитости физических качеств во многом отражает возможности функциональных систем организма.

У детей старшего дошкольного возраста к 5-6 годам развита быстрота, время бега значительно сокращается. Сила у мальчиков и девочек возрастает почти вдвое. При выполнении нагрузки и бега, у детей увеличиваются показатели выносливости. Так же возрастает ловкость при выполнении бросания мяча. Они чаще попадают в цель, это связано с более развитой крупной и мелкой моторикой.

Таким образом, физическое воспитание важно для физического развития ребенка и развития физических качеств. Физическое развитие происходит во всем периоде дошкольного детства. К старшему дошкольному возрасту у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

ГЛАВА II

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

2.1 Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

В тифлологической литературе отмечаются определенные отличия психического развития детей с нарушениями зрения от нормы. В общих чертах они сводятся к тому, что ряд психических процессов (ощущение, восприятие, представление) оказываются в прямой зависимости от глубины дефекта, а некоторые психические функции (цветоощущение, скорость восприятия и др.) зависят также от характера патологии.

Л.Г. Литвак отмечает, психическое развитие детей с нарушениями зрения – это особый тип развития, происходящего в специфических условиях взаимодействия с окружающим миром, относящегося к дефицитарному типу дизонтогенеза [22].

Согласно классификации М.И. Земцовой, к детям с нарушениями зрения относятся:

- слепые дети, которые для ориентации в окружающем мире используют осязательно-слуховой способ восприятия;
- слабовидящие дети, с остротой зрения от 0,05 до 0,4 с коррекцией на лучше видящем глазу; при прогрессирующих необратимых нарушениях зрения к слабовидящим детям относятся также лица с более высокой остротой зрения;
- дети с косоглазием и амблиопией различной степени выраженности [16, с.73].

В рамках нашего исследования мы остановимся на характеристике слабовидящих и детей с косоглазием и амблиопией, так как они являются

основным контингентом дошкольных образовательных организаций для детей с нарушениями зрения.

Слабовидение – это значительное снижение остроты зрения, при котором центральное зрение на лучше видящем глазу находится в пределах 0,05-0,2 или выше 0,3 при использовании оптической коррекции.

Кроме того, к слабовидящим относят и детей, острота зрения которых может быть и более высокой, если заболевание прогрессирует.

А.Г. Литвак отмечает, чаще всего причиной слабовидения являются аномалии рефракции: миопия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость) и астигматизм [22, с. 89].

Миопия развивается из-за недостатка преломляющей способности глаза, в результате которого фокус лежит впереди сетчатки. При данном заболевании человек затрудняется рассмотреть детали удаленных предметов, что может быть компенсировано очками с отрицательными линзами.

И.И. Земцова рассматривает, что гиперметропия – это отклонение от нормальной рефракции глаза, заключающееся в том, что параллельные лучи света после преломления их в глазу, собираются в фокусе, расположенном как бы позади сетчатой оболочки глаза. Изображения на сетчатке при этом получаются неясными, расплывчатыми. Как правило, гиперметропия обусловлена тем, что преломляющие среды глаза слабо преломляют свет, либо недостаточной длиной передне-задней оси глаза.

Астигматизм – это недостаток оптической системы, получающийся вследствие неодинаковой кривизны оптической поверхности в разных плоскостях сечения падающего на неё светового пучка [16, с. 194].

При слабовидении кроме снижения остроты центрального зрения, могут быть нарушены другие зрительные функции, такие как светочувствительность, цветочувствительность, периферическое зрение, поле зрения, бинокулярное зрение.

Л.И. Солнцева отмечает, что наиболее часто встречающееся нарушение зрения у детей дошкольного возраста – это косоглазие. Термин «косоглазие» объединяет различные по происхождению и локализации поражения зрительной и глазодвигательной систем, вызывающие периодическое или постоянное отклонение (девиацию) глазного яблока [45, с. 223].

Косоглазие и нарушением функции бинокулярного зрения. В зависимости от стороны, в которую отклонен глаз, исследователи (Э.С. Аветисов, Л.А. Григорян) выделяют такие виды косоглазия:

- внутренние, или сходящееся;
- наружное, или расходящееся;
- косоглазие кверху;
- косоглазие книзу.

Выделяют косоглазие:

- одностороннее (монолатеральное), когда смещен только один глаз;
- двустороннее (альтернирующее), когда косят оба глаза [46, с.112].

Э.С. Аветисов отмечает, что при косоглазии основную работу по обеспечению зрения выполняет здоровый глаз, а функционирование косящего глаза существенно ограничено. Это приводит к возникновению на нем амблиопии.

Амблиопия включает в себя такие формы поражения зрения, которые не имеют видимой анатомической или рефракционной основы.

В зависимости от степени понижения остроты зрения Э.С. Аветисов различают амблиопию:

- слабой степени (острота зрения 0,8-0,4);
- средней степени (острота зрения 0,3-0,2);
- высокой степени (острота зрения 0,1-0,05);
- очень высокой (острота зрения 0,04 и ниже) степени [44, с.135].

Многообразие зрительных нарушений, встречающихся у детей дошкольного возраста, а также тот факт, что при косоглазии и амблиопии

значительно нарушена функция бинокулярного зрения, предопределяет особенности их психического и физического развития.

В целом, для детей с нарушениями зрения преимущественно характерна неравномерность развития психических процессов в том или ином возрасте.

На основе множества проведённых учеными исследований, М.И. Земцова выявила взаимосвязанную структуру нарушений тех или иных психических процессов у детей с патологией зрения:

- нарушение зрения: снижение остроты зрения, чёткости видения, снижение скорости переработки информации, нарушение поля обзора, глазодвигательных функций, нарушение бинокулярности, стереоскопичности, выделение цветности, контрастности и количества признаков и свойств при симультанном восприятии объектов и др.;

- неполнота, неточность, фрагментарность, замедленность, обеднённость зрительного восприятия;

- обеднённость представлений и образов предметов, снижение уровня чувственного опыта, определяющего содержание образов мышления, речи и памяти, замедление хода развития всех познавательных процессов;

- нарушение двигательной сферы, трудности зрительно-двигательной ориентации, приводящей к гиподинамии и затем снижение функциональных возможностей организма;

- нарушение эмоционально-волевой сферы, проявляющееся в неуверенности, скованности, снижении познавательного интереса, замкнутости, проявлении беспомощности в различных видах деятельности, социальных коммуникациях, снижении различных желаний [16, с. 158].

Рассмотрим особенности психического развития детей с нарушениями зрения. При зрительной патологии наблюдается неполнота и фрагментарность восприятия предметов, процессов и явлений окружающей действительности, что отрицательно сказывается на

овладении ими всеми необходимыми знаниями, умениями и навыками, которые пригодятся им в дальнейшем.

Г.В. Никулина, Л.В. Фомичева отмечают, что дети с нарушениями зрения, также как и дети с сохранным зрением, пользуются им как основным средством восприятия [31, с. 103]. Однако из-за имеющихся нарушений зрения, формирование и развитие всех видов деятельности этих детей и вообще любое познание ими мира протекает в условиях нарушенного зрения и строится на суженной наглядной и действенной основе. Поэтому старшие дошкольники с нарушением зрения как правило испытывают трудности в восприятии формы и размеров, оценке положения предметов, в частности в узнавании обозначений и деталей изображений на рисунках, чертежах и схемах.

У детей с нарушениями зрения наблюдаются ошибки в точности и полноте восприятия предметов и изображений. Это обуславливает необходимость обогащения зрительного опыта детей с нарушениями зрения созданием специальных условий, обеспечивающих предоставление информации об окружающей действительности, выделением сигнальных свойств в предметах и изображениях.

Часто у дошкольников с нарушением зрения наблюдается также изменение границ поля зрения. Дети с нормальным полем зрения способны в известных пределах обзирать предметы и явления целостно, одновременно, во взаимных связях и отношениях. Нормальное поле зрения позволяет им охватывать взором дистантно расположенные объекты. Сужение поля зрения затрудняет целостность, одновременность и динамичность восприятия. При восприятии изображений лицами с узким полем зрения глаза совершают последовательный обход вдоль контура. При этом возникают соскальзывания с контура, частые изменения направления движения, возвраты, увеличивается длительность фиксации взора. Л.П. Григорьева, Л.И. Плаксина отмечают, что при сужении поля зрения ребенок осматривает предметы и изображения по частям, выделяя

их отдельные признаки и свойства. Иначе говоря, целостный, одновременный характер восприятия у данной категории детей заменяется последовательным (сукцессивным) узнаванием [37, с. 93].

По мнению Л.А. Дружининой, Л.Б. Осиповой, для детей с теми или иными нарушениями зрения характерны грубые нарушения форменного, стереоскопического, глубинного зрения, которые не позволяют адекватно воспринимать форму и телесность предметов, расстояние между ними, оценивать глубину пространства. При нормальном бинокулярном, стереоскопическом зрении ребенок правильно производит оценку глубины пространства, расстояния между предметами. Причем дети с нарушением зрения относительно легко воспринимают формы плоских, двумерных предметов. Значительно сложнее осуществляется восприятие объемных предметов, различение расстояния между ними, оценка глубины пространства. Нарушение бинокулярного зрения чаще всего обусловлено косоглазием и приводит к отклонениям в оценке глубины пространства и отношений между разноудаленными предметами, что осложняет создание синтезированного зрительного образа [44, с. 56].

Анализ работ В.С. Сверлова позволил установить, что среди детей с нарушениями зрения имеется большое число детей с нарушением цветоразличительных функций и контрастной чувствительности зрения. Встречаются также врожденные формы патологии цветоощущения, часто сопровождающиеся одновременным понижением и других зрительных функций. У детей с сохранной способностью различать цвета наблюдается ослабление восприятия к основным цветам – красному, зеленому и синему. Причем врожденные формы нарушений цветоразличения имеют устойчивый характер. Как указывает ученый цветоразличительные функции при некоторых приобретенных формах нарушения зрения могут восстанавливаться в процессе лечения основного заболевания, а также вследствие применения специальных упражнений в ходе обучения. Разнообразие заболеваний и проявлений нарушения цветового зрения

предполагает учет индивидуальных особенностей детей в восприятии цвета и создание условий, компенсирующих имеющиеся недостатки цветовосприятия. К ним относятся усиление насыщенности и яркости цветовых тонов в предметах и изображениях, применение специальных средств для рисования и черчения (фломастеры, подсветы, цветорегулируемые экраны и др.) [41, с. 74].

По мнению Л.И. Солнцевой, наблюдающиеся у детей с нарушениями зрения нарушения различительной способности, глазодвигательной координации, цветоразличения, сужение границ поля зрения приводят к изменениям в процессах зрительного восприятия: фрагментарности, уменьшению объема, замедлению темпа, сокращению содержания, неточностям, ошибочным суждениям. Почти у всех детей с нарушениями зрения проявляются особенности в формировании зрительных образов (удлинение стадий, появление подэтапов и др.), которые зависят от сложности предметов и изображений, опыта ребенка в оперировании ими, характера и степени нарушения зрения. Все это предполагает дифференцированный подход к детям, применение специальных приемов и способов обучения, создание условий для чтения, письма, игровой и трудовой деятельности.

Кроме того, в условиях частичной потери зрения снижается количество стимулирующей, сигнальной информации для осязательных действий. К примеру, обеднение зрительной информации снижает познавательный интерес ребёнка, поэтому его познавательная активность не может осуществляться в достаточном объеме [46, с. 74].

Л.И Солнцева установила, что снижение зрения сказывается на формировании понятий и понимании значения слов. Склонность детей с нарушениями зрения к чисто словесному знакомству с окружающим особенно опасна в младшем возрасте; образные представления действительности первоначально играют основную роль в формировании полноценных словесных значений. Словесное знакомство с окружающим

приводит лишь к видимости знания. По существу дети понаслышке судят о многих предметах, словесно обозначают их, но неясно себе их представляют и мало знают о них. В результате в процессе обучения и при тщательных обследованиях обнаруживаются бедность этих знаний, пониженный уровень обобщения, абстракции и других мыслительных процессов. Недостаточная зрительно-пространственная ориентация создаёт трудности при выполнении заданий, где необходим дистанционный зрительный анализ объектов [46, с. 109].

Л.И. Солнцева, С.М. Хорош указывают на особенности памяти детей находившихся в условиях зрительной депривации, при нарушениях зрения значительно страдает и способность к запоминанию. К примеру, такие дети не могут удерживать в памяти цель задания и, совершив несколько действий, приостанавливают работу, так как забывают, для чего они что-то делают. Также в связи с нарушенным зрением дети не могут долго удерживать в памяти множество предметов. Инструкция, состоящая из нескольких последовательных действий, усваивается сложнее.

Помимо нарушений памяти, у детей с нарушениями зрения наблюдается также и нарушение внимания – они не вслушиваются в задания воспитателя или педагога, фиксация их внимания происходит только на первой части задания, а главный смысл задания ими не воспринимается [45, с. 207].

Поэтому прежде чем ребёнок с нарушенным зрением начнёт действовать, педагогу необходимо несколько раз повторить ему инструкцию, что, конечно же, значительно замедляет темп усвоения ими знаний.

Отсутствие желания закончить то или иное задание, зачастую обусловлено нарушением волевой сферы детей. Они быстро утомляются, часто отвлекаются, не полностью включаются в ту или иную учебную и познавательную деятельность.

По мнению Л.С. Сековец, из-за тех или иных нарушений зрения страдают и непосредственные действия, которые ограничены и неточны. Так при игре в мяч руки они чаще всего держат в одном положении, на полёт мяча реагируют запоздало, мяч их как бы застаёт врасплох. Их действия при анализе скорости, направления и расстояния до мяча, вероятнее всего, зрением плохо фиксируются, прицеливания не наблюдается, аккуратности в выполнении каких-либо действий нет. Характерная особенность практических действий детей с нарушениями зрения – их замедленность. Это объясняется трудностями зрительного контроля и анализа. Рассеянность детей и постоянная несобранность замедляют их действия. Отмечается снижение интереса к практическому действию там, где отсутствует игра, занимательность [42, с. 241].

Таким образом, те или иные нарушения зрения являются одной из основных причин нарушений в функционировании и развитии основных психических процессов, разнообразных видов деятельности и становлении личностных особенностей особых детей. Описанные особенности психического развития при нарушениях зрения могут являться причиной трудностей развития физических качеств детей данной категории. В следующем параграфе нашего исследования мы подробно рассмотрим особенности физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

2.2 Особенности физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Нарушения зрения, возникающие в дошкольном возрасте, отрицательно влияют на физическую подготовленность детей, а далее и на развитие физических качеств ребенка.

Т.И. Осокина отмечает, что физическое воспитание способствует развитию физическим качествам – соответствию двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы. Решение проблемы развития физических качеств детей с нарушениями зрения имеет свои специфические проявления [36].

По мнению Э.С. Вильчковского эффективному учету состояния здоровья и физического развития детей с нарушениями зрения в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении, способствует представление количественного состава группы.

Как справедливо считают Н.В. Богатова, И.А. Зайцева, В.С. Кукушин, Г.Г. Ларин, Н.Д. Шматко одним из проявлений своеобразия физического развития детей с нарушениями зрения является неравномерность развития. Процессы психофизического развития сдвигаются во времени и замедляются. У детей с патологией зрения наблюдается значительное отклонение от нормы состояния двигательного аппарата. На фоне его нарушений возникает большое количество вторичных отклонений в двигательных актах [6; 12; 19].

В работах (Р.Н. Азаряна, В.Ф. Афанасьева, Л.Ф. Касаткин, Л.С. Сековец, Л.А. Семенова, Б.В. Сермеева) описаны антропометрические показатели физического развития детей с нарушениями зрения (рост, вес, окружность грудной клетки).

Для слепых, слабовидящих детей, а также детей с косоглазием и амблиопией характерны отставания в физическом развитии на 3-25% по сравнению с нормально видящими детьми. У слепых детей отмечается дисгармоничное физическое развитие. Гармоничное физическое развитие имеют 40-45% слабовидящих детей и детей с косоглазием и амблиопией. Нарушения зрения обуславливают отклонения в физическом развитии, вызывают задержку физического развития и снижают двигательную активность, подвижность детей. Одним из частых нарушений в физическом развитии у детей с нарушением зрения является

нарушение осанки. По данным Б.В. Сермеева, А.П. Павлова, И.И. Шмелькова нарушение осанки встречается у 50% слабовидящих детей. В большей степени нарушения осанки обусловлены слабостью мышечной системы, малоподвижным образом жизни детей [42].

Причинами многих отставаний в физическом развитии детей с нарушением зрения (М.И. Земцова, Л.И. Плаксина, Б.В. Сермеев, Л.С. Сековец, Л.И. Солнцева) считают не только нарушенное зрение, но и ограничение двигательной деятельности детей со стороны взрослых, создание искусственного «охранительного» режима, гиперопеки. Вторичные отклонения усложняют процесс овладения движениями и развитие двигательных качеств. При выполнении основных движений у детей также отмечается ряд трудностей: сохранение равновесия, самоконтроль и саморегулирование движений, координация и точность, скорость выполнения значительно снижена.

Л.С. Сековец отмечает, что к старшему дошкольному возрасту отклонения в физическом развитии увеличивается и составляет 70 %. Это свидетельствует о том, что дети с нарушениями зрения отстают по основным показателям и уровню физического развития от своих сверстников. Отклонения в физическом развитии у них встречается в 3–4 раза чаще, чем у здоровых сверстников.

Причинами отклонения у детей с нарушениями зрения являются: снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации детей, недостаточная двигательная подготовленность и, как следствие этого, превышение в весе [42].

Таким образом, нарушения зрения обуславливают отклонения в физическом развитии, вызывают задержку физического развития и снижают двигательную активность, подвижность детей.

Одним из частых нарушений в физическом развитии у детей с нарушениями зрения является нарушение осанки. По данным Б.В. Сермеева, А.П. Павлова, И.И. Шмелькова, нарушение осанки

встречается у 50 % слабовидящих детей. В большей степени нарушения осанки обусловлены слабостью мышечной системы, малоподвижным образом жизни детей.

Л.С. Сековец выделяет, что дошкольники с нарушениями зрения, как правило, характеризуются меньшей подвижностью, нечеткостью координации движений, снижением их быстроты, ловкости, ритмичности, точности. Кроме того, они чаще подвержены простудным заболеваниям, а показатели их физического развития на 5–14 % ниже, чем у нормально видящих сверстников (Л.И. Плаксина, Т.П. Свиридюк, Л.С. Сековец).

Причинами многих отставаний в физическом развитии детей с нарушениями зрения М.И. Земцова, Л.И. Плаксина, Л.И. Солнцева, Л.С. Сековец, Р.А. Толмачев считают не только нарушенное зрение, но и ограничение двигательной деятельности детей со стороны взрослых, создание искусственного «охранительного» режима, гиперопеки. Вторичные отклонения усложняют процесс овладения движениями и развитие двигательных качеств. При выполнении основных движений у детей также отмечается ряд трудностей: сохранение равновесия, самоконтроль и саморегулирование движений, координация и точность, скорость выполнения значительно снижена [16; 37; 38; 43; 48].

У детей нарушается прямолинейность при ходьбе, это связано с сужением поля обзора из-за выключения одного глаза из акта зрения в период окклюзии при косоглазии, снижении остроты зрения у слабовидящих детей. Во всех видах ходьбы у детей обнаружена неправильная постановка стоп.

Л.С. Сековец отмечает, что своеобразие ходьбы у детей иногда вызвано нарушением равномерности при ходьбе. Равномерность при ходьбе определяется длиной шага. Установлено, что с начала ходьбы шаг детей более равномерный, чем на последующих отрезках.

Следовательно, снижение прямолинейности при ходьбе, неправильной постановке стоп происходит нарушение физических качеств, таких как равновесие и координация движений [42].

Особенности физических качеств детей с нарушениями зрения проявляются в разных заданиях с бегом. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушения согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа, прямолинейности. Вследствие чего у детей страдает быстрота и выносливость.

Специфика физических качеств у детей в точности, силе выполнения задания заметна в метании. У детей отмечается слабая сила броска и относительно снижены количественные показатели. Часто воспитанники сокращают расстояние до цели. Перед метанием в цель неоднократно заглядывают в нее. Это связано с тем, что нарушенное зрение не обеспечивает восприятия удаленных предметов. Следовательно, у детей с нарушениями зрения страдает глазомер.

Большинство детей со зрительной патологией испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие и т. д. Формирование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания) у них осложнено, что снижает двигательную активность, сдерживает развитие естественных потребностей в движениях [42].

Как отмечает О. Иванникова, целью развития физических качеств в занятиях по физической культуре, повышения физических качеств ребенка и, следовательно, физической подготовленности ребенка с нарушениями зрения включаются различные игры, элементы массажа и гимнастики, сопровождаемые ритмически организованной речью [17].

Как правило, возрастные изменения у детей с нарушениями зрения оцениваются по показателям размеров тела, веса, физической подготовленности, тогда как сущностью развития, как основным

признаком является дифференцировка морфологической и функциональной структуры организма и личности. Поэтому наряду с развитием физических качеств приоритетным направлением в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушениями зрения может стать формирование культуры движений, сенсомоторных комплексов на основе дифференцирования информации различной модальности и ее интеграции с двигательной активностью [36].

Таким образом, характеристика особенностей физических качеств детей указывает на необходимость создания коррекционно-педагогической среды, индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей с нарушениями зрения. Обеспечить достаточную тренировку детей в основных упражнениях на этапе их формирования, пропедевтическую подготовку к их усвоению, индивидуальную дозированную нагрузку на организм с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

2. 3 Индивидуализация коррекционной работы как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

С 1 января 2014 года вступил в силу приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации, «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».

Изучив данный стандарт, мы отметили, что большое внимание уделено развитию индивидуализации детей дошкольного возраста.

Как определяет федеральный государственный стандарт дошкольного образования, индивидуализация образования – это построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится

активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

И.П. Андриади констатирует, что индивидуализация обучения представляет собой организацию учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей ребенка; это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ребенка [51].

Индивидуализация обучения предполагает собой дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах; учитывающей индивидуальные особенности каждого учащегося, и, следовательно, целесообразно рассмотреть понятия «индивидуальный подход» и «дифференцированный подход».

По мнению В.И. Аксенова, индивидуальный подход – это важнейший психолого-педагогический принцип, согласно которому в учебно-воспитательной работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка [2].

А.И. Арапов отмечает, в индивидуальном подходе находит свое выражение гуманное отношение к людям, понимание их как исключительных ценностей. Успешное осуществление индивидуального подхода предполагает: глубокое изучение личности, ее деятельности и индивидуальных особенностей; определение ближайших конкретных и более отдаленных целей и задач формирования у обучаемого тех или иных качеств (или преодоления недостатков); применение принципов, методов, средств и приемов педагогического воздействия соответственно задачам воспитания и обучения данной личности с учетом ее особенностей и деятельности; анализ результатов применения педагогических воздействий к тому или иному обучаемому. Важное значение для осуществления индивидуального подхода имеет знание и учет трудностей, ошибок,

недостатков и успехов каждого в воспитательной и образовательной деятельности [5].

Из литературных источников следует, что принцип индивидуального подхода тесно взаимосвязан с дифференцированным обучением.

А.И. Савенков под термином «дифференциация обучения» понимает способы группировки детей в соответствии с наиболее важными личностными особенностями для последующего их разделения в процессе обучения [40].

Л.И. Божович констатирует, дифференциация обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации учащихся в однородные группы [7].

В Российской педагогической энциклопедии дифференцированный подход рассматривается как целенаправленное воздействие на группу учащихся, которые существуют в сообществе детей как структурные или неформальные объединения или выделяются педагогом по сходным индивидуальным или личностным качествам учащихся, при которых учитываются их склонности, интересы и проявившиеся способности.

В современной дефектологии актуальна проблема индивидуального и дифференцированного подходов, которые реализуются в воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья различных категорий. Т.А. Власова определяет, все разделы коррекционной педагогики, как науки, построены на определении тех условий воспитания и обучения, которые наиболее адекватно соотносятся с особенностями развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья и максимально способствуют преодолению имеющихся у него отклонений в психофизическом развитии, при подготовке их к жизни и общественно-полезному труду [13].

Изучив труды Л.А. Дружининой, Л.Б. Осиповой, можно констатировать о важности индивидуального и дифференцированного

подходов, как одних из ведущих принципов воспитания и обучения детей с нарушениями зрения [14, 35].

Анализируя исследования по организации индивидуального и дифференцированного подходов в обучении и воспитании, Л.А. Дружинина делает следующие выводы:

Во-первых, при использовании понятия «индивидуальный подход» имеют в виду принцип обучения; в случае, когда осуществляется данный принцип, согласно которому в работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, который имеет свои формы и методы, говорят об индивидуализации, тогда речь идет об организации учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей и создания оптимальных условий для развития каждого ученика;

Во-вторых, индивидуальный подход может быть реализован как при групповом обучении детей с приблизительно одинаковыми особенностями, так и при индивидуальном обучении, когда ребенка невозможно по тем или иным причинам ввести в групповое обучение;

В-третьих, дифференциация обучения, имея свои формы, должна учитывать индивидуализацию учебной работы внутри группы; и строить темп прохождения учебного материала, сообразно индивидуальным возможностям учащихся;

В-четвертых, дифференциация позволяет объединить в группу детей как по принципу сходства способностей детей, так и по принципу различий для усиления коррекции отдельных негативных проявлений у учащихся [13].

Особую актуальность в практическом и теоретическом плане приобретает вопрос о сущности индивидуализации коррекционной работы на современном этапе развития специальной педагогики. Чрезвычайно актуальна данная проблема и в отношении детей с нарушениями зрения. Так, Л.А. Дружинина находит, что процесс индивидуализации обучения детей с глубокой патологией зрения предполагает создание

индивидуальных вариативных программ коррекционно-развивающего обучения на основе соответствующей специально организованной диагностики состояния развития ребенка при планомерном системном взаимодействии медицинских, психологических и педагогических сфер влияния.

Автор приходит к выводу, что «специфическая индивидуализация» предстает как самостоятельный процесс преодоления тех особых проявлений у ребенка, которые опосредуются влиянием первичного дефекта, его характером, степенью выраженности и временем возникновения [14].

Анализ особенностей развития ребенка в условиях зрительной недостаточности позволяет говорить о недостаточном уровне развития физических качеств у детей с нарушениями зрения. Вместе с тем, развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста является необходимым для успешного формирования ориентировки в пространстве, выполнения правильности движений, держания равновесия при ходьбе или беге, соответствующей быстроты передвижения.

Анализ специальной литературы позволил выявить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Л.И. Плаксина отмечает, дети испытывают трудности в координации движений, мелких координированных движений. Отмечается снижение точности, скорости и координации движений. Л.Б. Осипова, Л.С. Сековец находят, что снижения точности, ловкости движений при оперировании предметами, ребенком нарушено умения менять направление, амплитуду, скорость движения в соответствии с заданными условиями [34; 42].

Р.Н. Азарян дает рекомендации по организации занятий по физическому воспитанию. Чтобы улучшить физические качества детей с нарушениями зрения следует:

1) учитывать конкретное состояние ребенка в данный момент времени и перестраивать в соответствии с этим план занятий;

2) прислушиваться к темпу и ритму действий самого ребенка и приспосабливать к ним действия взрослого;

3) чередовать периоды активного воздействия на ребенка с паузами, во время которых взрослый может ожидать от ребенка ответа на свои действия;

4) наблюдать за свободным поведением ребенка в начале занятия и чередовать собственные интенсивные, стимулирующие действия наблюдением за свободным поведением ребенка;

5) прекращать занятия при усталости или излишнем возбуждении ребенка [1].

Учет состояния здоровья детей с нарушениями зрения должен быть основан не только на социальных программах, но и на учебе особенностей биологических возможностей растущего организма ребенка 5–6 лет [37].

Задачи коррекции в двигательной сфере направлены на развитие физических качеств, физическое развитие ребенка в целом, укрепление его здоровья, своевременное развитие движений. Л.И. Плаксина считает, что содержание коррекционной работы по развитию физических качеств с детьми, имеющими нарушения зрения, следует включать упражнения по развитию ориентировки в пространстве, основные виды движения, подвижные игры.

Систему коррекционно-педагогической работы в контексте индивидуализации необходимо строить с учетом:

– индивидуального подхода к ребенку, выявленных отклонений в физическом развитии и овладении движениями в период ориентации ребенка на хуже видящий глаз;

– введения пропедевтического курса, направленного на формирование ориентировочной деятельности на этапах становления образа движений;

– использования специального оборудования, способствующего формированию правильных движений каждого ребенка;

– взаимосвязи с лечебно-восстановительной работой с целью использования специальных упражнений для активации зрительных функций в процессе физического воспитания.

Все вышесказанное обуславливает необходимость специальной целенаправленной индивидуальной работы по развитию физических качеств у данной категории детей.

Анализ работ Л.А. Дружининой, Л.Б. Осиповой позволил установить, что индивидуализация коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения включает в себя следующие аспекты:

1) коррекционная работа должна осуществляться при оптимальном сочетании дифференцированных и индивидуальных форм ее организации;

2) при организации коррекционной работы и определении ее содержания, методов и средств педагогу необходимо учитывать особенности физического развития каждого ребенка.

В связи с этим важное значение приобретает работа по вооружению педагогов, воспитателей знаниями организации коррекционной работы (в плане двигательного режима) с детьми, имеющими нарушения зрения [43].

В складывающейся ситуации вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья ребенка с нарушениями зрения, начиная с самых ранних этапов его развития, приобретает особую актуальность. В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничность развития организма дошкольников с нарушением зрения невозможна без оптимальных физических нагрузок. Являясь биологической потребностью человека, движения служат не только обязательным условием формирования всех систем и функций организма, но и является средством предотвращения многих заболеваний [1].

Таким образом, исходя из вышесказанного, индивидуализация обучения к детям с нарушениями зрения является приоритетным вопросом в работе специальных дошкольных образовательных организаций.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Нарушение зрения затрудняет развитие физических качеств, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Изучив тифлологическую литературу, нами была изучена клинико-психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Нами было выяснено, что к детям с нарушениями зрения относятся: слепые, слабовидящие дети и дети с косоглазием и амблиопией. В ходе работы мы рассмотрели каждую подгруппу детей.

Рассмотрев особенности психического развития детей с нарушениями зрения, мы выяснили, что у воспитанников шестого года жизни наблюдается: неполнота, неточность, фрагментарность зрительного восприятия; обыденность представлений и образов предметов, замедление хода развития всех познавательных процессов; нарушение двигательной сферы и эмоционально-волевой сферы, проявляющееся в неуверенности, скованности, замкнутости, проявлении беспомощности в различных видах деятельности.

Следовательно, дети с нарушениями зрения имеют особенности развития физических качеств.

Специфика физических качеств отличается в следующем, дети с нарушениями зрения отстают по основным показателям и уровню развития физических качеств от сверстников. У дошкольников наблюдается нечеткая координация движений, снижение быстроты, ловкости,

ритмичности, точности, равновесия и силы. Таким образом, идет отставание в развитии всех физических качеств ребенка.

Изучив ФГОС, и исходя из вышесказанного, характеристика особенностей физических качеств детей указывает на необходимость создания коррекционно-педагогической среды, индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей с нарушениями зрения. Под индивидуализацией понимают построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Мы выяснили что, задачи коррекции в двигательной сфере направлены на развитие физических качеств, физическое развитие ребенка в целом, укрепление его здоровья, своевременное развитие движений.

Таким образом, из вышесказанного следует, что необходимость специальной индивидуальной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста важна.

ГЛАВА III

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

3. 1 Методика изучения состояния физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Для изучения состояния физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения нами был организован констатирующий эксперимент.

Исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС № 138 г. Челябинска» в июне 2016 года.

В исследовании принимало участие 10 воспитанников старшей группы с различными нарушениями зрения (4 девочки и 6 мальчиков). Возраст детей 5–6 лет.

Список детей группы – участников исследования с описанием состояния зрения представлен в приложении 1.

Для выявления уровня физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения было использовано 6 методик (общие показатели физической подготовленности показаны в приложении 2).

Изучение уровня физических качеств у детей дошкольного возраста проводилось с использованием наблюдения за правильным выполнением задания детей группы. Для исследования физических качеств детей старшего дошкольного возраста нами использовались методики автора С.С. Прищепа [18]. Диагностические методики представлены ниже.

1. Бег на дистанцию 30 метров.

Цель – определение уровня сформированности быстроты.

2. Прыжок в длину с места.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

3. Бросок набивного мяча.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

4. Гибкость.

Цель – определение уровня сформированности гибкости.

5. Ловкость.

Цель – определение уровня сформированности ловкости.

6. Равновесие.

Цель – оценка функции равновесия.

Рассмотрим особенности организации и проведения каждой из диагностических методик.

1. Бег на дистанцию 30 метров.

Цель – определение уровня сформированности быстроты.

Предварительная работа. На беговой дорожке отмечается линия старта хорошо видимой линией. За линией финиша на расстоянии 2 метров устанавливается яркий ориентир – игрушка, стойка, для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования. Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее: «Представьте, что вы самое быстрое животное». Затем инструктор с протоколом и секундомером занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Инструктор вызывает на старт 2 девочек или 2 мальчиков. На старте дети принимают удобную позу, затем воспитатель, стоя рядом с детьми, подаёт команды: «Внимание!» и поднимает флажок, «Марш» и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребёнка на старте и останавливает его после

пересечения линии финиша. Дети, которые пробежали, возвращаются назад шагом.

Количественный показатель быстроты: время бега в секундах.

Качественные показатели бега:

- а) небольшой наклон туловища, голова прямо;
- б) руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка отпускаясь, затем вперёд – внутрь;
- в) быстрый вынос бедра маховой ноги;
- г) ритмичность и прямолинейность бега.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям [18].

2. Прыжок в длину с места.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

Предварительная работа. В физкультурном зале кладётся мат и сбоку вдоль него наносится мелом разметка (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. Педагог предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками. Делается 2 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) Исходное положение:

- а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- б) полуприседание с наклоном туловища;
- в) руки слегка отодвинуты назад.

2) Толчок:

- а) двумя ногами одновременно;

- б) выпрямление ног;
- в) резкий мах руками вперед-вверх.

3) Полёт:

- а) руки вперед-вверх;
- б) туловище согнуто, голова вперед;
- в) вынос полусогнутых ног вперед.

4) Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- в) руки движутся свободно вперед- в стороны;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям [18].

3. Бросок набивного мяча.

Цель – определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

Предварительная работа. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (через 50 см на дистанции 5 м). Готовятся 3 набивных мяча весом 1 кг.

Методика обследования. Ребёнок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения: ноги врозь, набивной мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает 3 броска. Лучший результат отмечается в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) Исходное положение:

- а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;

б) прямые руки держат мяч за головой.

2) Замах:

а) отведение рук с мячом как можно дальше.

3) Бросок:

а) резким движением рук бросить мяч вдаль;

б) сохранять заданное направление полёта предмета.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

4. Гибкость.

Цель – определение уровня сформированности гибкости.

Предварительная работа. В физкультурном зале готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, флажок.

Методика обследования. Инструктор предлагает ребёнку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения упражнения инструктор измеряет глубину наклона от края скамейки до среднего пальца опущенных рук. Делается 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона в см., если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком "+", если выше – со знаком "-".

Качественные показатели:

1) Исходное положение: ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены.

2) Наклон: наклон туловища вперёд, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям [18].

5. Ловкость.

Цель – определение уровня сформированности ловкости.

Предварительная работа. На беговой дорожке (10 м) выставляются 8 кеглей на расстоянии 1 м. Причём расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем составляет 1,5 м.

Методика обследования. Инструктор даёт детям задание – пробежать как можно быстрее между кеглями и не задеть их. По команде ребёнок бежит к финишу. В это время инструктор, находясь на финише, фиксирует показатели. Делается 2 попытки.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- 1) Небольшой наклон туловища, голова прямо;
- 2) Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд – внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги.
- 3) Прямолинейность, ритмичность бега.
- 4) Точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям [18].

б. Равновесие.

Цель – оценка функции равновесия.

Предварительная работа. Готовится секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю». Исходное положение: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90 градусов. Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдёт с места, то выходит из игры.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- 1) Туловище держит прямо, смотрит вперёд.

2) Руки на поясе.

3) Нога согнута в колене под углом 90 градусов, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям [18].

3. 2 Состояние физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Анализ результатов по методике 1 (бег на дистанцию 30 метров) показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют низкий уровень быстроты (количественные показатели быстроты представлены в приложении 3).

Показатели бега не соответствуют всем критериям. У 50 % детей (Варя, Максим З., Тимофей, Алена, Искандер) с низким уровнем быстроты при беге наблюдается большое мышечное напряжение, движение рук и ног не согласованны, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, голова опущена вниз, из-за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при беге, при этом теряется направление и устойчивость. Например, бег некоторых испытуемых напоминает «извилистую» дорожку, бег не прямолинейен, что свидетельствует о нарушении координации движения.

У 30% испытуемых (Александра, Ирина, Владислав) наблюдается средний уровень быстроты по данной методике Туловище и голова детей, при выполнении бега на дистанцию 30 метров, слишком наклонены вниз. Из-за нарушения зрения у детей снижен контроль за движениями, зрительные образы нечетки.

Высокие показатели по формированию физического качества быстроты обнаруживаются у 20% испытуемых (Максим, Гоша). У детей

наблюдается небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично двигаются, быстрый вынос бедра маховой ноги и прямолинейность, ритмичность бега.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 1.

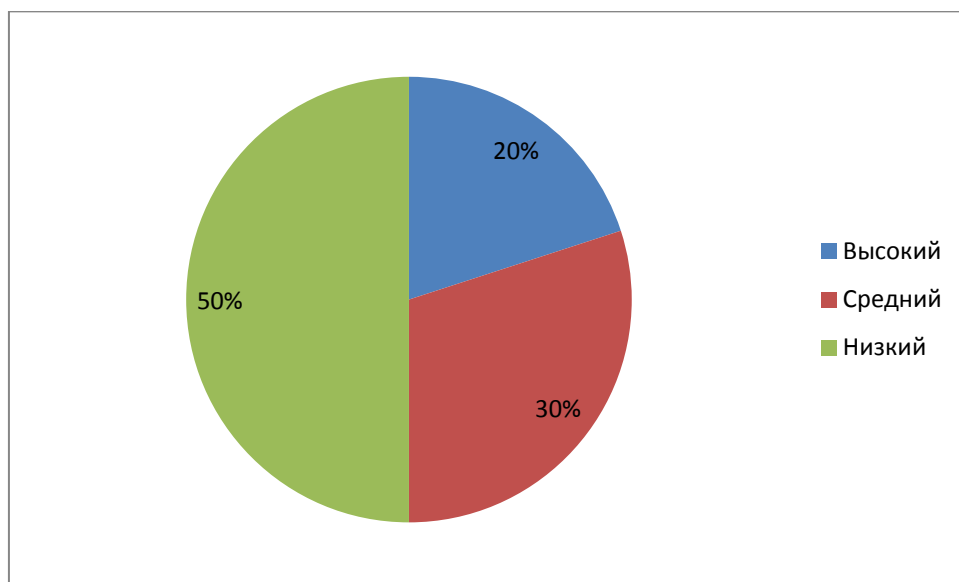


Рис. 1. Распределение детей по уровням развития быстроты «бег на дистанцию 30 метров»

Результат второй методики (прыжок в длину с места) показал, что 40% детей (Ирина, Варя, Тимофей, Искандер) имеют средний уровень сформированности скоростно-силовых качеств по данной методике (количественные показатели методики представлены в приложении 3). Можно заметить, что кинетический контроль за движениями в этом возрасте недостаточно сформирован. Варя, Искандер и Ирина не могут проследить за своими движениями, у них выявлена несогласованность рук и ног. Отмечаются нарушения навыков правильного отталкивания. В связи с тем что все внимание и зрительный контроль направлены на деятельность ног, голова наклонена вперед, и руки при этом не помогают осуществить толчок, поэтому его сила слабая.

При выполнении данного упражнения из испытуемых 40% имеет низкий уровень (Александра, Максим З., Алена, Владислав). У испытуемых наблюдалось: руки при прыжке прижаты к туловищу и не участвуют активно в движении. Постановка стоп перед выполнением задания неправильная (ноги поставлены носками внутрь), голова опущена вниз. Владислав и Алена испытывали боязнь отрыва ног от опоры. Заметно нарушение координационных отношений правой и левой ног, которое приводит к потере равновесия тела после прыжка.

20 % детей (Максим, Гоша) имеют высокий уровень – их качественные и количественные показатели высоки. Выполнение задания не вызвало затруднений.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 2.

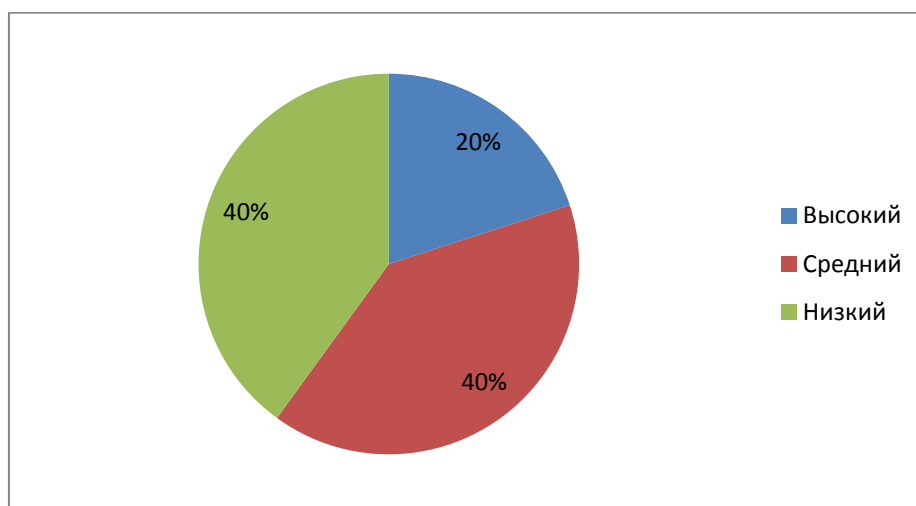


Рис. 2. Распределение детей по уровням развития скоростно-силовых качеств «прыжок в длину с места»

В отличие от второй методики, которая основана на зрительном контроле, третья методика (бросок набивного мяча) показала, что 40 % детей (Александра, Ирина, Максим, Искандер) старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний уровень сформированности скоростно-силовых качеств по данной методике

(количественные показатели представлены в приложении 3). Александра, Искандер, Ирина и Максим долго устанавливают ноги в нужное положение под контролем зрения, несколько раз меняют положение рук, следят взглядом за бросающей рукой, полет мяча к цели взглядом не сопровождают, поэтому фиксация действий взором и процесс метания не совпадают во времени.

У 40 % детей (Варя, Гоша, Максим З., Тимофей) с нарушениями зрения выявлен высокий уровень сформированности скоростно-силовых качеств по данной методике. Дети выполняли правильно и с большим удовольствием данное упражнение.

Низкие показатели скоростно-силовых качеств по данной методике выявлены у 20 % воспитанников (Алена, Владислав). У детей первоначально нарушено исходное положение, руки согнуты в локтях при держании мяча за головой. Отведение рук с мячом как можно дальше затруднено, так же не сохранено заданное направление полета предмета.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 3.

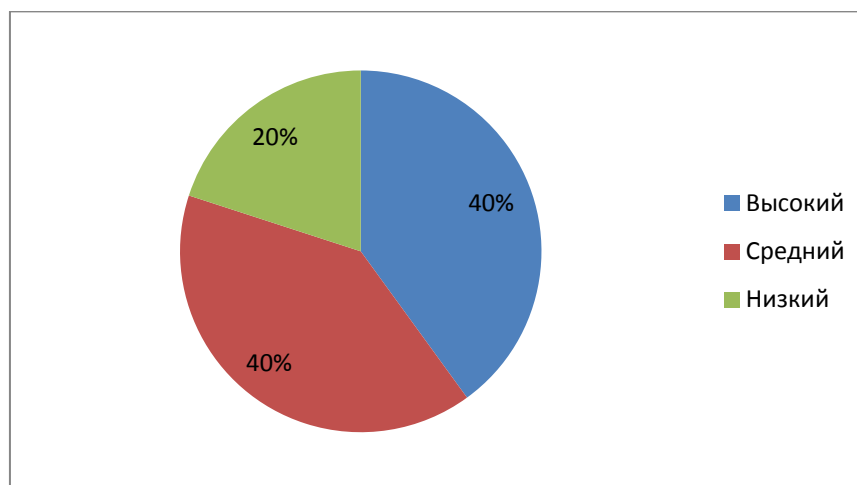


Рис. 3. Распределение детей по уровням развития скоростно-силовых качеств «бросок набивного мяча»

Четвертая методика (наклон туловища вперед на гимнастической скамейке) показала, что высокий уровень сформированности гибкости

имеют лишь 30 % детей. Показатели находятся на высоком уровне (количественные показатели методики представлены в приложении 3). Дети без труда выполнили данное упражнение.

Средний уровень имеют 30 % детей (Александра, Варя, Владислав). В процессе выполнения упражнения дети не могли решить основную двигательную задачу – сохранение равновесия тела при наклоне, качество выполнения снизилось.

Низкий уровень имеют 40 % детей (Максим З., Тимофей, Алена, Искандер) старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Материалы наблюдений и анализа показывают, что для детей характерны: большая напряженность ног, ноги согнуты в коленях, руки и пальцы слегка согнуты, что снижает количественные показатели сформированности гибкости.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 4.

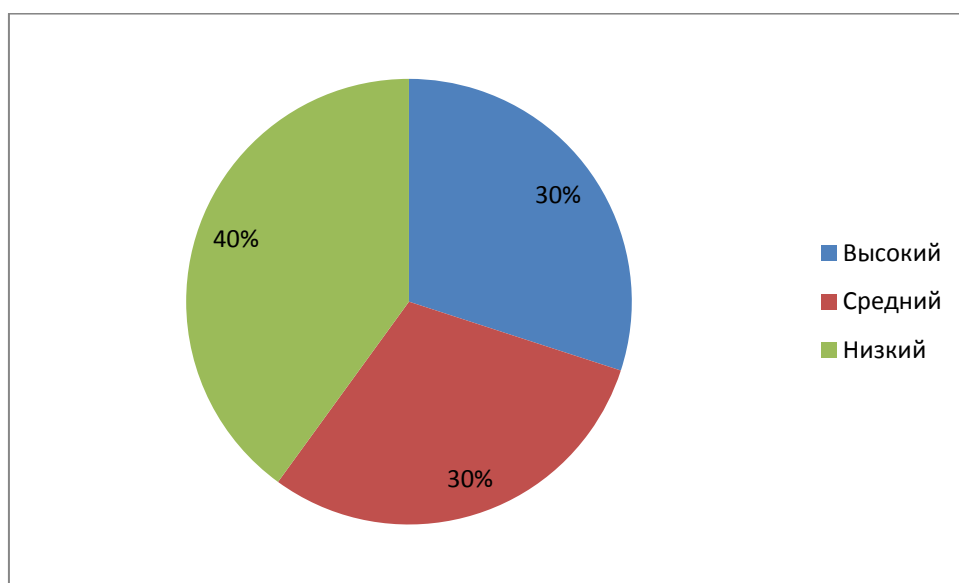


Рис. 4. Распределение детей по уровням развития гибкости «наклон туловища вперед на гимнастической скамейке»

Пятая методика (бег на 10 метров между предметами) оказалась достаточно сложной для выполнения, так как от детей требовалась высокая

точность выполнения движений (нельзя задевать предметы – кегли). Низкий уровень показали 70% испытуемых (Александра, Ирина, Варя, Максим З., Алена, Владислав, Искандер). Их движения не имели точности при выполнении упражнения, они постоянно сбивали кегли. В беге у детей проявлялось излишнее напряжение ног и рук, неравномерность темпа и волнообразность движений, низкий наклон головы. Время, потраченное на выполнение задания, оказалось долгим (количественные показатели методики представлены в приложении 3).

У 30 % детей (Максим, Гоша, Тимофей) выявили средний уровень сформированности ловкости, который характеризуется так же не точностью выполнения задания, но бег был более ритмичный, и время на выполнение упражнения им требовалось меньше.

Высокого уровня среди детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения не наблюдалось.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 5.

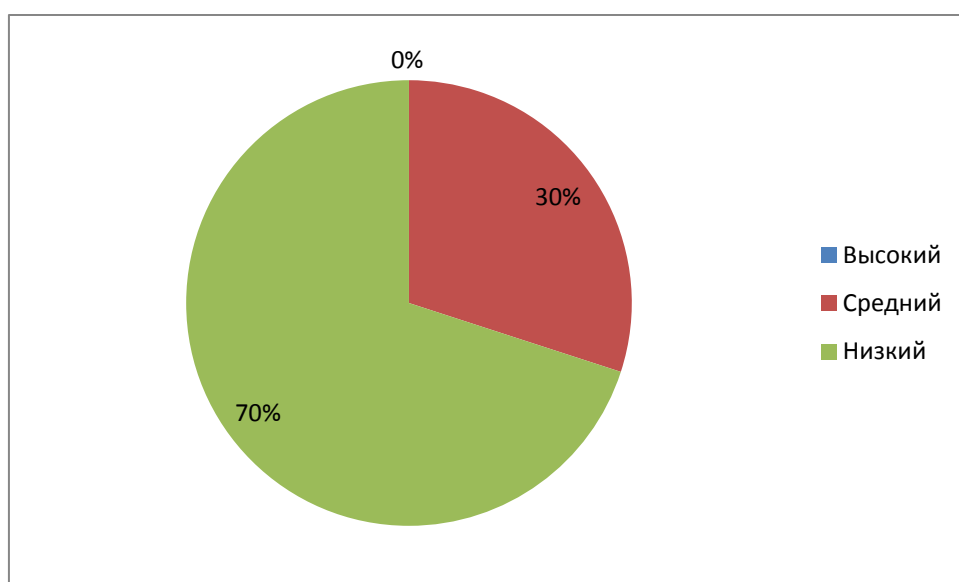


Рис. 5. Распределение детей по уровням развития ловкости «бег на 10 метров между предметами»

По результатам шестой методики (удержание равновесия на одной ноге), высокий уровень имеют 20 % детей (Гоша, Максим З.) старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Качественные и количественные показатели находятся на высоком уровне (количественные показатели методики представлены в приложении 3).

Средний уровень имеют 40 % детей (Александра, Максим, Тимофей, Искандер) с нарушениями зрения. При выполнении упражнения у детей обнаруживается неустойчивость в сохранении правильного положения туловища, наклон головы, руки расположены вдоль тела.

У 40 % испытуемых (Ирина, Варя, Алена, Владислав) наблюдается низкий уровень сформированности функции равновесия: неустойчивость в сохранении правильного положения туловища, наблюдаются боковые раскачивания, наклон туловища вперед или в стороны, наклон головы вниз.

Общие результаты по данной методике представлены в рисунке 6.

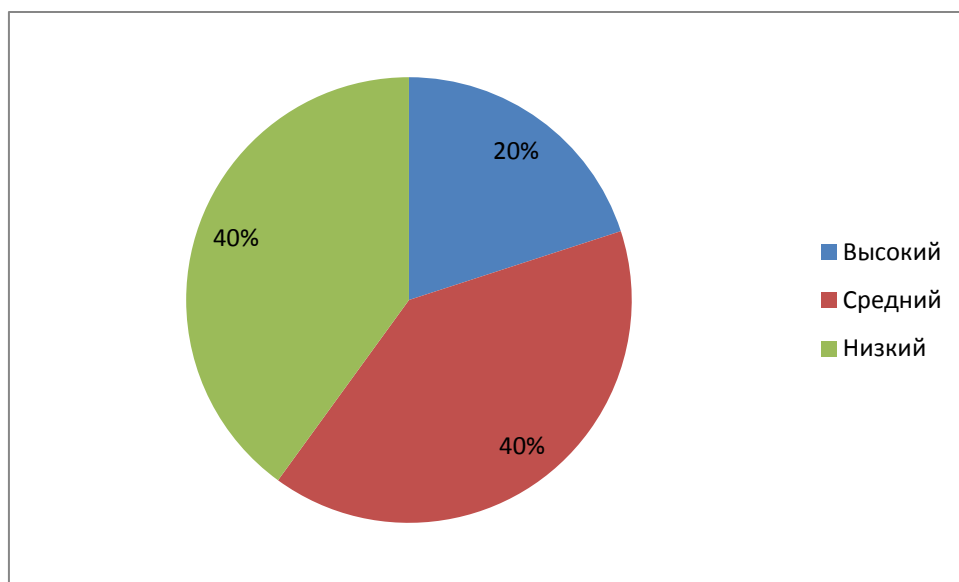


Рис. 6. Распределение детей по уровням развития равновесия «удержание равновесия на одной ноге»

Обобщенные результаты по всем методикам представлены в таблице

1.

Таблица 1

Общие результаты изучения физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Методика	Уровни развития физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Бег на дистанцию 30 м	2	3	5
Прыжок в длину с места	2	4	4
Бросок набивного мяча	4	4	2
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	3	3	4
Бег на 10 м между предметами	-	3	7
Удержание равновесия на одной ноге	2	4	4

Распределение детей по уровням развития физических качеств наглядно показано на рисунке 7.

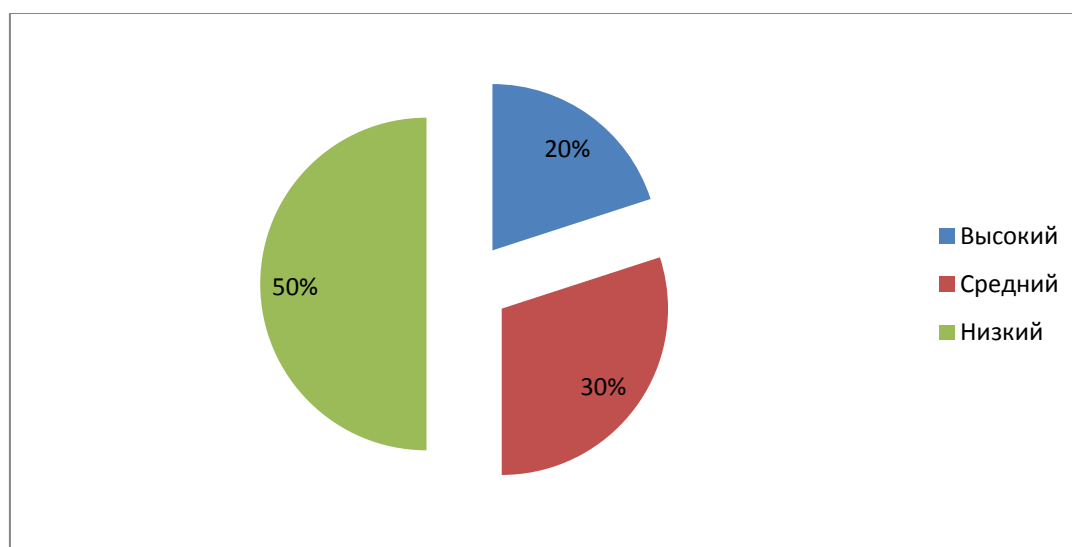


Рис. 7. Распределение детей по уровням развития физических качеств

Из рисунка видно, что всего 20 % детей имеют высокий уровень развития физических качеств. Большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физических качеств. К среднему уровню относятся 30 % детей. Половина детей (50 %) имеет низкий уровень развития физических качеств. Это свидетельствует о том, что дети с нарушениями зрения отстают по основным показателям и уровню физических качеств от своих сверстников, не имеющих нарушений зрения. Причинами отставания у детей являются: снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации, недостаточная двигательная подготовленность.

Таким образом, анализ результатов по приведенным методикам показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физических качеств.

3.3. Реализация индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Анализ теоретических источников и результатов констатирующего эксперимента подтвердил необходимость организации специальной коррекционной работы по развитию физических качеств.

Многие ученые указывают на необходимость индивидуализации коррекционной работы в данном направлении, поэтому в рамках нашей коррекционной работы, прежде всего, было необходимо:

1. Определить направление коррекционной работы.
2. Осуществить индивидуализацию коррекционной работы по развитию физических качеств.

Коррекционная работа по развитию физических качеств осуществлялась по нескольким направлениям:

- индивидуальные пропедевтические занятия для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения;
- занятия по физическому воспитанию (занятия, соответствующие сетке занятий в дошкольной образовательной организации);
- различные виды коррекционных гимнастик;
- спортивные праздники и развлечения;
- подвижные игры на прогулке.

Все организационные формы физической культуры имеют коррекционную направленность, предполагающую создание условий для исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей, стимулирование компенсаторных процессов развития детей средствами физической культуры, охрану зрения и формирование положительных двигательных качеств.

Индивидуальные пропедевтические занятия проводились с детьми 1 раз в неделю. С детьми, имеющими более серьезную патологию зрения, индивидуальные занятия проводились 2 раза в неделю. С ними осуществлялась дополнительная работа, которая включала в себя подготовку к спортивным праздникам, подгрупповым занятиям, по необходимости перед какими-либо мероприятиями, при изучении новых движений.

На занятиях эффективно применялись различные средства наглядной информации (шарнирные, плоскостные и объемные куклы). Размер кукол определялся в соответствии со зрительными возможностями ребенка (от 400 до 1000 мм). Куклы применялись для формирования основных движений: создания представлений о движении, развитии зрительного восприятия, создания образа движений, прослеживанию выполняемых действий на кукле самим ребенком или педагогом.

Групповые занятия по физическому воспитанию проводились 3 раза в неделю в соответствии с сеткой занятий. Одно занятие на улице и два в

спортивном зале. Один раз в неделю организовывались спортивные праздники.

Коррекционные гимнастики для развития зрительных функций, для развития мелкой моторики проводились в течение дня, ежедневно.

На прогулках детям предлагались различные подвижные игры и упражнения для развития физических качеств (ловкость, выносливость, сила, равновесие и др.).

Для того чтобы реализовать индивидуализацию коррекционной работы, нами были разработаны индивидуальные рекомендации для инструктора по физической культуре, воспитателей и тифлопедагога по развитию физических качеств каждого ребенка старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Данные рекомендации составлялись по следующей схеме, разработанной нами:

- зрительный диагноз;
- офтальмо-гигиенические рекомендации;
- коррекционные гимнастики;
- показания/противопоказания;
- задачи по развитию физических качеств;
- оборудование;
- игры и упражнения.

Далее рассмотрим это более подробно.

Зрительный диагноз прописывался на начало учебного года, нам было важно знать не только сам зрительный диагноз, но и состояние зрительных функций. От зрительного диагноза, от степени выраженности, дефекта от состояния зрительных функций зависели остальные рекомендации.

Офтальмо-гигиенические условия создают предпосылку для обеспечения здоровья, развития физических качеств, преодоления

двигательных нарушений и повышения уровня двигательной подготовленности детей. К этим условиям относятся:

- наличие физкультурного зала;
- наличие специального инвентаря, пособий, предметов для коррекции преодоления движений и вторичных отклонений;
- освещение всей площадки зала и оборудования;
- наличие спортивной одежды и обуви;
- обеспечение личной гигиены (чистые очки, прочность окклюдора, специальные приспособления для держания очков);
- офтальмо-гигиенический контроль над развитием физических качеств ребенка.

К офтальмо-гигиеническим условиям для детей с нарушениями зрения относили специальные разметки, или ориентиры. Специальные обозначения на оборудовании или полу помогают детям координировать действия руками и глазами, согласовывать действия рук и ног, определять направления при выполнении действий и свое положение в пространстве, при этом осуществляя зрительный анализ своих действий.

Физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями мышц глаза являются эффективными для профилактики нарушений зрения, а также для развития подвижности глаз и восстановления бинокулярного зрения. Исходя из зрительного диагноза мы определяем содержание зрительных гимнастик.

Нами был осуществлен подбор корригирующих гимнастик из учета зрительная возможностей и зрительного диагноза ребенка, уровня физического развития (приложение 5).

В ходе разработки индивидуальных рекомендаций по развитию физических качеств мы учитывали зрительный диагноз для определения показаний и противопоказаний по физическим нагрузкам. Исходя из зрительного диагноза мы определили, что детям с нарушениями зрения противопоказано:

- 1) Бег на скорость, ускорения, соревновательный бег.
- 2) Прыжки в длину, высоту с приземлением на всю стопу (касаясь пяткой), с высоты.
- 3) Наклоны назад любые, наклоны назад и вперед до касания руками пола (мостик); ходьба в мостике вперед, глядя вниз.
- 4) Резкие повороты туловища с поворотом головы.
- 5) Натуживания; напряжения а) поднятие тяжестей: набивных мячей, штанги и т.д. б) статические упражнения; в) длительное поднятие ног (в И.П.лежа) или груди.
- 6) Висы любые.
- 7) Кувырки вперед и назад.
- 8) Стойка на лопатках «березка».
- 9) Эстафеты и игры соревновательного характера.
- 10) Участие в соревнованиях.
- 11) При сходящимся косоглазии: смотреть перед собой, вниз, на предмет в руках, на нос.

Для детей с неаккомодационным косоглазием (отсутствием бинокулярного зрения в очках, миопией средней степени, гиперметропией высокой степени показано:

1. Бег на время (1-2,5 мин) в зависимости от возраста в среднем темпе по желанию ребенка (сколько может).
2. Щадящие прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, через скакалку и другие с приземлением на носок.
3. Наклоны вперед, туловище параллельно полу, руки в сторону, на пояс, к плечам, голову не опускать.
4. Медленные повороты и наклоны головы.
5. Медленные повороты туловища с поворотом головы.
6. Статистические упражнения выполнять как динамические, например, при сколиозе, в и.п. – лежа на животе «лодочка».
7. Лазание по гимнастической стенке без задержки на ней.

8. Кувьрки в сторону.

При сходящимся косоглазии:

1. При ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед.
2. При игре в мяч выполнять броски вдаль и вверх; при наклоне головы вперед («кошечка») и т.д. – глаза закрыть.
3. При ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед вниз.
4. При игре в мяч выполнять броски в цель, вперед – вниз.
5. При наклоне головы назад – глаза закрыть.

Для детей с миопией высокой степени, с тяжелой патологией органа зрения, дистрофией, нистагмом велся учет диагноза для показаний по физическим нагрузкам:

1. Медленный бег.
2. Легкие общеразвивающие упражнения.
3. Игры малой и средней подвижности.
4. ЛФК.
5. Пальчиковая гимнастика.
6. Дыхательные упражнения (по показаниям врача).

Для слабовидящих детей (с остротой зрения 0,2 на оба глаза, дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05), показания: все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей.

Задачи по развитию физических качеств, прописывались на каждого ребенка исходя из диагностики, проведенной ранее. Велся учет развития физических качеств, зрительного диагноза ребенка.

Оборудование: наглядный материал, снаряды, различные ориентиры, предметы для проведения физкультурных занятий отвечают как педагогическим, так и лечебно-коррекционным требованиям.

Физкультурное оборудование для основных движений и общеразвивающих упражнений (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, канаты, гимнастические доски, скамейки) имеют специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 3 до 5 мм.

При проведении упражнений для глаз широко использовались различные ориентиры (цветные шарики, колпачки, матрешки, колокольчики), которые дети могут надеть на палец руки. Их использование позволяет упражнять ребенка в сосредоточении взгляда на неподвижном и движущемся предмете. Кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за предметом, чем просто за пальцем, при этом не напрягая зрение.

В ходе работы нами дифференцированно подбирались материалы для заданий с детьми с разной остротой зрения. Например, при метании в цель для детей с высокой степенью амблиопии цель полностью окрашена, для детей со средней степенью амблиопии – с обведенным контуром.

Так же при выборе оборудования нами учитывалась острота зрения. Для детей с разной степенью остроты зрения могут использоваться и разные по размеру предметы и снаряды:

- для детей с высокой степенью амблиопии – более крупные цели диаметром 500 – 600 мм;
- для детей со средней степенью амблиопии – 250 – 400 мм;
- для детей со слабой степенью амблиопии – 250 – 300 мм.

Игры и упражнения по развитию физических качеств подбирались из учета физической готовности ребенка, зрительного диагноза, противопоказаниям и показаниям к физическим нагрузкам. Нами был осуществлен подбор игр и упражнений для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения (приложение б).

Важность проведения пропедевтической работы (например, знакомство с оборудованием, знакомство с движением, с подключением мануальных способов). Метод совместного выполнения движений. Моделирование упражнений на кукле, воспроизведение на ребенке, пока ребенок не усвоит. Для некоторых детей показ физкультурного зала, показ

схемы передвижения. В течение дня воспитатель и тифлопедагог может проводить коррекционные гимнастики.

Таким образом, составленные нами индивидуальные рекомендации способствовали реализации индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

ВЫВОДЫ ПО III ГЛАВЕ

В ходе экспериментальной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения нами был выбран ряд методик по исследованию физических качеств детей, автор С.С. Прищепа.

В исследовании принимало участие десять детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Нами было выявлено, что дети с нарушениями зрения отстают в развитии физических качеств от своих сверстников. Особенности двигательной сферы детей с нарушениями зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от нарушения зрения.

Результаты диагностики показали, что всего 20 % детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют высокий уровень развития физических качеств. Большинство детей имеют средний и низкий уровни, к среднему уровню относится 30 % детей. Большой процент имеет низкий уровень развития физических качеств, он включает 50 % испытуемых. Следовательно, дети старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения отстают по основным показателям физических качеств детей того же года.

Особенности движений и развитие физических качеств детей указывает на необходимость создания коррекционно-педагогической среды, обеспечивающей достаточную тренировку детей в основных движениях на этапе их формирования, пропедевтическую подготовку к их усвоению, индивидуальную дозированную нагрузку на организм с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

В коррекционно-педагогической работе необходимо уделить внимание формированию правильных зрительных представлений о

движении, используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы с детьми для развития физических качеств.

При этом важно осуществлять индивидуализацию коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. С этой целью нами были разработаны индивидуальные рекомендации по развитию физических качеств с учетом зрительных возможностей и уровня развития физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При нарушениях зрения у детей старшего дошкольного зрения обнаружен целый комплекс двигательных нарушений. Они обусловлены снижением остроты зрения, нарушением бинокулярности, глазодвигательных функций, поля зрения и др.

С целью предупреждения и преодоления отклонений в физическом развитии и двигательной сфере детей целесообразно индивидуализировать коррекционную работу по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Как определяет федеральный государственный стандарт дошкольного образования, индивидуализация образования – это построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Следовательно, при планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма детей, зрительный диагноз, их функциональные возможности, адаптация к физическим нагрузкам.

Структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от характера зрительных нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений и навыков. На занятиях ребенку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрому утомлению детей на занятиях. Данную особенность мы учитывали при составлении индивидуальных маршрутов для детей с нарушениями зрения.

Целью проводимого исследования было теоретически изучить и практически раскрыть сущность коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Для ее достижения нами были рассмотрены и проанализированы

теоретические материалы, посвященные проблеме. Так же нами были составлены индивидуальные рекомендации на каждого ребенка старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения на основании полученных результатов диагностики.

При решении первой задачи исследования нами была изучена и проанализирована научная и методическая литература по проблеме исследования. Теоретический анализ литературы показывает, что проблема индивидуализации коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения рассматривалась в достаточной мере. В тоже время целый ряд конкретных вопросов, связанных с индивидуализацией коррекционной работы по развитию физических качеств остается мало разработанным. К данным вопросам можно, прежде всего, отнести формирование физических качеств у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения, формированию правильных двигательных навыков и умений, индивидуальная двигательная нагрузка на организм с целью совершенствования двигательных навыков с учетом зрительного диагноза.

При решении второй задачи нами были изучены особенности и выявлен уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. Для этого мы использовали методики С.С. Прищепа позволяющие изучить: уровень сформированности быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, равновесия.

В ходе эксперимента выявлено следующее, дети недостаточно развиты в физическом развитии, сформированности физических качеств. В ходе диагностики у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения наблюдается: при выполнении упражнений, а так же при ходьбе и беге большое мышечное напряжение, голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, неравномерный темп выполнения задания, нарушение равновесия. Из-за недостаточности зрительного контроля и анализами за движениями нарушается прямолинейность ходьбы,

наблюдается волнообразность ходьбы. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, отсутствие темпа.

Таким образом, анализ результатов по приведенным методикам показал, что большинство детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения имеют средний и низкий уровни физических качеств.

При решении третьей задачи нами было разработана коррекционная работа по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения. В рамках работы нами были разработаны индивидуальные рекомендации на каждого ребенка по развитию физических качеств.

В ходе работы, разработана структура рекомендаций: зрительный диагноз; офтальмо-гигиенические рекомендации; коррекционные гимнастики; показания/противопоказания по физическим нагрузкам, исходя из зрительного диагноза; задачи по развитию физических качеств; подбор оборудования; подбор игр и упражнений.

Данные рекомендации использовались тифлопедагогом, воспитателем, инструктором физической культуры и способствовали максимальной индивидуализации коррекционной работы в данном направлении.

Коррекционная работа по развитию физических качеств осуществлялась по нескольким направлениям: индивидуальные пропедевтические занятия для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения; занятия по физическому воспитанию (занятия, соответствующие сетке занятий в дошкольной образовательной организации); различные виды коррекционных гимнастик; спортивные праздники и развлечения; подвижные игры на прогулке и в зале.

Таким образом, задачи работы решены, цель работы достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарян, Р. Н. Урок физкультуры как важное средство воспитания пространственных и личностных качеств слепых и слабовидящих школьников [Текст] / Р. Н. Азарян // Дефектология. – 1984. – № 6. – С. 53 – 59.
2. Аксенова, В. И. Проблемы методологии и методы реализации идеи свободного воспитания личности [Текст] / В. И. Аксенова, Ю. А. Лобейко // учеб. пособие. – М, 2001. – 36 с.
3. Амельченко, Т. В. Образование как объект модернизации [Текст] / Т. В. Амельченко, Т. В. Терехова. – М.: МАНПО, 2009. – 148 с.
4. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов [Текст]: учеб. пособие / В. С. Анищенко. – М.: РУДН, 2009. – 122 с.
5. Арапов, А. И. Дифференциация обучения в истории отечественной педагогики и школы [Текст] / А. И. Арапов – Новосибирск: НГПУ, 2003. – 243 с.
6. Богатова, Н. В. Направления работы социального педагога со слабовидящими детьми [Текст] / Н. В. Богатова // Дефектология. – 2003. – № 1. – С. 28 – 31.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 2008. – 464 с.
8. Бондырева, С. К. Психолого-педагогические проблемы интегрирования образовательного пространства [Текст] / С. К. Бондырева. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института. – Воронеж: МОдЭК, 2009. – 352 с.
9. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 187 с.
10. Галкин, С. А. Воспитание. Личность. Общество [Текст] / С. А. Галкин. – Дубина: Феникс, 2009. – 144с.

11. Данилевский, Ю. А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств [Текст] / Ю. А. Данилевский. – Волгоград, 2010. – 114 с.
12. Дети с отклонениями в развитии [Текст]: учеб.-метод, пособие / под ред. Н. Д. Шматко. – М.: Аквариум, 2001. – 99 с.
13. Дружинина, Л. А. Индивидуальный и дифференцированный подходы при организации коррекционной помощи детям с косоглазием и амблиопией [Текст]: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Л. А. Дружинина. – М., 2000.
14. Дружинина, Л. А. Модель индивидуализации медико-психолого-педагогического сопровождения дошкольников с нарушениями зрения [Текст] / Л. А. Дружинина. – М.: Национальный книжный центр, 2009. – 192 с.
15. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011. – 122 с.
16. Земцова, М. И. Учителю о детях с нарушениями зрения [Текст] / М. И. Земцова. – М.: Просвещение, 1973. – 159 с.
17. Иванникова, О. Играем в русские народные игры с детьми с нарушениями зрения [Текст] / О. Иванникова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 4. – 123 с.
18. Комарова, Т. С. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / Т.С. Комарова, О. А. Соломенникова – Ярославль: Академия развития, 2006. – 385с.
19. Коррекционная педагогика [Текст]: учеб. Пособие / И. А. Зайцева [и др.]; / под ред. В. С. Кукушина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: МарТ, 2004. – 352 с.
20. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие ребенка [Текст] // Дошкольное воспитание / В. Кудрявцев. – № 2, 2004.

21. Лаптев, А. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / А. П. Лаптев. – М.: ФИС, 2010. – 124 с.
22. Литвак, А. Г. Психология слепых и слабовидящих [Текст]: учеб. пособие / А. Г. Литвак; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ, 1998.
23. Литвак, А. Г. Практикум по тифлопсихологии. [Текст] учеб. пособие / А. Г. Литвак. – М.: КАРО, 2008. – 295 с.
24. Литвинов, Е. Н. Подвижные игры в Физическом воспитании [Текст] / Е. Н. Литвинов // «Спорт в школе» – Первое сентября, 2007 – № 14. – 42 с.
25. Луговая, В. А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика [Текст] / В. А. Луговая. – СПб.: Детство-пресс, 2011. – 105 с.
26. Мартынов, С. М. Здоровье ребенка в ваших руках [Текст] / С. М. Мартынов. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
27. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва 2007. – 270с.
28. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – «ФиС». – М., 1978. – 89 с.
29. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой [и др.]. – М: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 320 с.
30. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В .С. Мухина – М.: Просвещение, 1985. – 272 с.
31. Никулина, Г. В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста [Текст]: учеб.-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения / Г. В. Никулина., Л. В. Фомичева – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.

32. Ноткина, Н. А. Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н. А. Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 146 с.

33. Оленчук, П. Т. Здоровье дарит спорт [Текст] / П. Т. Оленчук. – Николаев, 2003. – 265 с.

34. Осипова, Л. Б. Методические рекомендации к программе «Развитие осязания и мелкой моторики» – коррекционно-развивающая программа для детей младшего дошкольного возраста с нарушениями зрения (косоглазие и амблиопия) [Текст]: учебно-методическое пособие / Л. Б. Осипова. – Челябинск: Цицеро, 2011. – 123 с.

35. Осипова, Л.Б. Реализация индивидуального и дифференцированного подходов при организации коррекционной работы по развитию осязания и мелкой моторики у детей с нарушением зрения [Текст] / Л. Б. Осипова // Материалы конференции по итогам научно-исследовательских работ профессоров, преподавателей, научных сотрудников и аспирантов ЧГПУ за 2005 год. — Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2006. — С. 115–119.

36. Особенности учебной и трудовой деятельности при глубоких нарушениях зрения [Текст] / Под ред. А. Г. Литвака. – Л.: Изд-во ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1983. – 112 с.

37. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия в процессе предметного рисования у детей с нарушением зрения [Текст] / Л. И. Плаксина. – М: Владос, 2008. – 87 с.

38. Плаксина, Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детском саду для детей с нарушениями зрения [Текст] / Л. И. Плаксина. – М.: Город, 2009. – 262с.

39. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду [Текст] / Под ред. Л. И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003. – 173 с.

40. Савенков, А. И. Педагогическая психология [Текст]: учеб. для вузов / А. И. Савенков. – М.: Академия. – Высшее профессиональное образование, 2009. – 416 с.

41. Сверлов, В. С. Пространственная ориентировка слепых [Текст]: пособие для учителей и воспитателей школ слепых / В. С. Сверлов – М.: Учпедгиз, 1951. – 152 с.

42. Сековец, Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [Текст] / Л. С. Сековец. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 144 с.

43. Сековец, Л. С. Организация двигательного режима детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [Текст] / Л. С. Сековец // Дефектология. – 1987. – № 6

44. Содержание и методика работы тифлопедагога ДООУ [Текст]: учеб.-метод. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений по курсу «Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушением зрения» / Сост. Л. А. Дружинина, Л. Б. Осипова. – Челябинск: Изд-во «Букватор», 2006. – 113 с.

45. Солнцева, Л. И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста [Текст] / Л. И. Солнцева. – М., 2008.

46. Солнцева, Л. И. Введение в тифлопсихологию раннего, дошкольного и школьного возраста [Текст] / Л. И. Солнцева. – М., 2000.

47. Солнцева, Л.И. Воспитание слепых детей раннего возраста [Текст]: практическое пособие / Л. И. Солнцева, С. М. Хорош. – 2-е изд. – М.: Издательство «Экзамен», 2004.

48. Солнцева, Л. И. Тифлопсихология детства [Текст] / Л. И. Солнцева. – М.: Полиграфсервис, 2000. – 250 с.

49. Соломенникова, О. А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / О.А. Соломенникова, Т. С. Комарова. – М.: Знание, 2011. – 144 с.

50. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст]: учебн. пособие / под ред. С. О. Филипповой [и др.]. – СПб.: Детство-пресс, 2011. – 656 с..

51. Теория обучения [Текст]: учеб. пособие для вузов / под ред. И. П. Андриади. – М.:Академия, 2010. – 355 с.

52. Толмачев, Р. А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих [Текст] / Р. А. Томачев. – М.: Советский спорт, 2010. – 201 с.

53. Фарвель, В. С. Движение, развитие, здоровье [Текст] / В. С. Фарвель. – М.: Просвещение, 2011. – 309 с.

54. Феоктистова, В. А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей [Текст] / В. А. Феоктистова. – М.: Речь, 2005. – 128 с.

55. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания с спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский цент «Академия», 2000. – 480 с.

56. Шебенко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие / В. Н. Шебенко. – 3ие изд., перераб. и доп. – М.: «Академия», 1998. – 192 с. с. 7.

57. Шебеко, В. Н. Физическая культура в подготовительной к школе группе детского сада [Текст]: метод. пособие. [Текст] / В. Н. Шебеко, Л. В.Карманова. – Мн.: Полымя, 2010. – 125 с.

58. Юрко, Г. М. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Г. М. Юрко, В. П. Спирина. – М.: Знание, 2010. – 248 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Список детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

№	Ф. И. ребенка	Дата рождения (месяц, год)	Острота зрения в очках	Заключение ПМПК Зрительный диагноз
1.	Саша А. (д)	06.2010	OD 0,4 OS 0,4	Сходящееся содружественное альтертирующее OS косоглазие. Сложный гиперметропический астигматизм OU. Гиперметропия средней степени OU.
2.	Ирина Б.	06.2010	OD 0,7 OS 0,7	Простой миопический астигматизм OU.
3.	Максим Б.	06.2011		Сходящееся содружественное непостоянное косоглазие. Гиперметропия высокой степени OU.
4.	Варя В.	04.2011		Субтотальная отслойка сетчатки OD. Вторичное сходящееся монолатеральное косоглазие OD. Гиперметропия средней степени OS. Слепота OD.
5.	Гоша Д.	04.2011	OD 0,4 OS 0,4	Гиперметропия высокой степени OU, сложный гиперметропический астигматизм OU.
6.	Максим З.	01.2011	OD 0,1 OS 0,8	Простой миопический астигматизм OU. Миопия сложной степени OU.
7.	Тимофей К.	01.2010	OD 0,5 OS 0,5	Смешанный астигматизм OU.
8.	Алёна П.	12.2010	Тотальная слепота	Ретинопатия недоношенных V стадия, рубцовая стадия. Микрофтальм OS. Авитрия, афакия, оперированная

				тракционная отслойка сетчатки OU. Слепота OU
9.	Владислав Р.	09.2010	Тотальная слепота	Ретинопатия недоношенных V стадия, рубцовая стадия. Микрофтальм OS. Авитрия, афакия, оперированная тракционная отслойка сетчатки OU. Слепота OU
10.	Искандер С.	02.2010	OD 0,3 OS 0,1	Косоглазие сходящееся, содружественное альтерирующее, чаще OS.

OD (oculus dexter) — обозначение правого глаза.

OS (oculus sinister) — обозначение левого глаза.

Приложение 2

Количественные показатели физических качеств детей 6-го года жизни с нарушениями зрения

Показатели	Пол	Уровни развития		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег на 30 м. (с) – быстрота	М	9,0 – 8,5	8,4 – 7,6	7,5 – 7,3
	Д	9,3 – 9,0	8,9 – 7,7	7,6 – 7,4
Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества	М	85,8 – 86,2	86,3 – 108,7	108,8 – 109,2
	Д	77, 0 – 77, 6	77,7 – 99,6	99,7 – 100
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы и.п. стоя (см) – скоростно-силовые качества	М	209 – 220	221 – 303	304 – 309
	Д	146 – 155	156 – 256	257 – 262
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см) – гибкость	М	-2-2	3-6	7-9
	Д	-1-3	4-8	5-10
Бег на 10 м. между предметами (с) – ловкость	М	5,8 – 5,1	5,0 – 4,5	4,4 – 3,0
	Д	6, 7 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,1
Удержание равновесия на одной ноге (с) – статическое равновесие	М	20 - 39	40 – 60	62 – 70
	Д	30 – 49	50 – 60	62 – 70

Приложение 3

Количественные показатели физических качеств детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Список детей	Методика выполнения					
	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см)	Бег на 10 м между предметами (с)	Удержание равновесия на одной ноге (с)
Саша (д)	8,6	77,0	197	5	7,0	56
Ирина	7,9	88,6	184	9	6,6	36
Максим	7,4	108,9	222	8	4,9	55
Варя	9,9	79	259	6	8	19
Гоша	7,3	109	305	9	5,0	69
Максим З.	8,9	86,1	304	3	6	63
Тимофей	8,7	101	308	-3	5,0	55
Алена	10	68,8	134	-1	7	12
Владислав	7,7	86	200	3	5,8	21
Искандер	9	86,3	221	-2	5,7	56

**Индивидуальные рекомендации по развитию физических качеств детей старшего дошкольного
возраста с нарушениями зрения**

Индивидуальная рекомендация 1

Имя, год рожде- ния	Зрительный диагноз	Офтальмо- гигиенические рекомендации	Коррекцион- ные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Саша А. (д) 06.2010	Сходящееся содружественное альтертирующее OS косоглазие. Сложный гиперметропический астигматизм OU. Гиперметропия средней степени OU.	Максимальное освещение зала для занятий; Удобная спортивная форма; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет)	Гимнастика для глаз: «Глаза вправо отведу», «Чудеса», «Лучик солнца», упражнения для глаз №1 – 12 . Дыхательная гимнастика: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей»,	Показания: 1) Бег в среднем темпе (сколько сможет). 2) Щадящие прыжки на 2-х ногах через скакалку (на носках). Противо- показания: 1) Бег на скорость. 2) Прыжки на всю стопу. 3) Наклоны назад. 4) Резкие	Развитие скоростно- силовых качеств, выносливости быстроты, гибкости, равновесия.	Маска мышки, лента, мяч, кочки, скакалка, мешочек, яркие камешки (мячики), дорожка, кегли, гимнастическая скамейка.	«Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Ловишка, бери ленту», «Подстенка», «Мяч в стену», «С кочки на кочку», «Удочка», «Жираф», «Сделай фигуру», «Горячая картошка», «Охотники». У упражнения

			«Насос», «В море». Пальчиковые гимнастики: Комплекс I, II, IV, V, VII, IX (Приложение 5).	повороты туловища с поворотом головы. 5) Висы, эстафеты (соревнования).			на равновесие: № 1 – 14 (Приложение 6).
--	--	--	--	--	--	--	--

Индивидуальная рекомендация 2

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Ирина 06. 2010	Простой миопический астигматизм ОУ.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет).	Гимнастика для глаз: «Чудеса», упражнения для глаз №1 – 7. Дыхательная гимнастика: Упражнение «В море». Пальчиковая гимнастика: С I – IX комплекс. (Приложение 5).	Показания: нет. Противопоказания: 1) Большие прыжки. 2) Поднятие тяжестей. 3) Игры соревновательного характера. 4) Висы.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия.	Маска лисы, ленты, обруч, флажки, мяч, ворота для хоккея, дорожка, кегли, гимнастическая скамейка.	«Хитрая лиса», «Ловишка, бери ленту», «Кто скорей к своему флажку?» «Горячая картошка», «Мышеловка», «Хоккей», Упражнения на равновесие: № 1 – 14. (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 3

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Максим 06.2011	Сходящееся содружественное непостоянное косоглазие. Гиперметропия высокой степени ОУ.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет); Удобная спортивная обувь.	Гимнастика для глаз: «Глаза вправо отведу», «Чудеса», «Лучик солнца», упражнения для глаз №1 – 12 . Дыхательная гимнастика: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Насос», «В море». Пальчиковые гимнастики: Комплекс I – IX. (Приложение 5).	Показания: 1) Бег в среднем темпе (сколько сможет). 2) Щадящие прыжки на 2-х ногах через скакалку (на носках). Противопоказания: 1) Бег на скорость. 2) Прыжки на всю стопу. 3) Наклоны назад. 4) Резкие повороты туловища с поворотом головы. 5) Висы, эстафеты (соревнования).	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.	Маска заяц, мяч, дощечка, яркие камешки, маленькие мячики.	«Бездомный заяц», «Мячик кверху», «Свечи ставить», «Подстенка», «Зевака», «Мяч в стену», «Жираф», «Потянулись, подросли», «Горячая картошка», «Охотники». (Приложение б).

Индивидуальная рекомендация 4

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Варя 04.2011	Субтотальная отслойка сетчатки OD. Вторичное сходящееся монолатеральное косоглазие OD. Гиперметропия средней степени OS. Слепота OD.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет); Спортивная одежда и обувь.	Гимнастика для глаз: «Глаза вправо отведу», «Чудеса», «Лучик солнца», упражнения для глаз №1-12 Дыхательная гимнастика: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Цветочный магазин» «Насос», «В море». Пальчиковые гимнастики: Комплекс I – IX. (Приложение 5)	Показания: 1)Пальчиковая гимнастика. 2)Дыхательная гимнастика. 3)ЛФК 4) Игры малой подвижности. Противопоказания: Все виды упражнений, включая бег.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств гибкости, ловкости, статического равновесия.	Массажный коврик, канат, мяч, камешки, мячики яркого цвета.	Быстрая ходьба, «Мышеловка», «Подстенка», «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Мяч в стену», «С кочки на кочку», «Жираф», «Потянулись, подросли», «Горячая картошка», стойка на правой, левой ноге. (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 5

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Гоша 04.2011	Гиперметропия высокой степени ОУ, сложный гиперметропический астигматизм ОУ.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет)	Гимнастика для глаз: «Глаза вправо отведу», «Чудеса», «Лучик солнца», упражнения для глаз №1 – 12 . Дыхательная гимнастика: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Насос», «В море». Пальчиковые гимнастики: Комплекс I – IX. (Приложение 5).	Показания: 1) Бег в среднем темпе (сколько сможет). 2) Щадящие прыжки на 2-х ногах через скакалку (на носках). Противопоказания: 1) Бег на скорость. 2) Прыжки на всю стопу. 3) Наклоны назад. 4) Резкие повороты туловища с поворотом головы. 5) Висы, эстафеты (соревнования).	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	Мяч, дощечка, ворота хоккейные, дощечка.	«Мячик кверху», «Свечи ставить», «Подстенка», «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Мяч в стену», «Горячая картошка», «Мышеловка», «Охотники», «Хоккей». (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 6

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Максим З. 01.2011	Простой миопический астигматизм OU. Миопия сложной степени OU.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет)	Гимнастика для глаз: «Глаза вправо отведу», «Чудеса», «Лучик солнца», упражнения для глаз №1 – 12 . Дыхательная гимнастика: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Цветочный магазин» «Насос», «В море». Пальчиковые гимнастики: Комплекс I – IX. (Приложение 5).	Показания: 1) Медленный бег. 2) Легкие общеразвивающие упражнения. 3) Игры малой и средней подвижности. 4) ЛФК. 5) Пальчиковая и дыхательная гимнастика. Противопоказания: 1) Бег на скорость. 2) Прыжки на всю стопу. 3) Наклоны назад. 4) Резкие повороты туловища с поворотом головы. 5) Висы, эстафеты (соревнования).	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.	Маска мышки, лисы, разноцветные ленты.	«Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Ловишка, бери ленту», «Подстенка», «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Сторож», «Жираф», «Путаница», «Потянулись, подросли», «Горячая картошка», «Охотники», «Хоккей» (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 7

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Тимофей 01.2010	Смешанный астигматизм ОУ.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет)	Гимнастика для глаз: «Подниму глаза я кверху», «Чудеса», упражнения для глаз №1–7. Дыхательная гимнастика: «В море». Пальчиковая гимнастика: С I – IX комплекс. (Приложение 5).	Показания: нет. Противопоказания: 1) Большие прыжки. 2) Поднятие тяжестей. 3) Игры соревновательного характера. 4) Висы.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, равновесия.	Маска лисы, ленты, обруч, флажки, мяч, ворота для хоккея, дорожка, кегли, гимнастическая скамейка.	«Хитрая лиса», «Ловишка, бери ленту», «Кто скорей к своему флажку?» «Горячая картошка», «Мышеловка», «Хоккей», Упражнения на равновесие: № 1 – 14. (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 8

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Алена 12.2010	Ретинопатия недоношенных V стадия, рубцовая стадия. Микрофтальм OS. Авитрия, афакия, оперированная тракционная отслойка сетчатки OU. Слепота OU	Температура воздуха 16-18 градусов; Тактильные ориентиры. Кукла для показа.	Дыхательные гимнастики: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Насос», «Цветочный магазин», «В море», Пальчиковая гимнастика: С I – IX комплекс. (Приложение 5).	Показания: 1)Пальчиковая гимнастика. 2)Дыхательная гимнастика. 3)ЛФК 4) Игры малой подвижности. Противопоказания: Все виды упражнений, включая бег.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, равновесия.	Кукла для показа движений, мяч, скакалка, мешочек, камешки, ориентиры (ковёр, поверхность, где можно отметить границы).	«Мышеловка», «Перебрасывание мяча», «С кочки на кочку», «Удочка», «Жираф», «Потянулись, подросли», «Сделай фигуру», Упражнения на равновесие: № 1 – 14. (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 9

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Владислав 09.2010	Ретинопатия недоношенных V стадия, рубцовая стадия. Микрофтальм OS. Авитрия, афакия, оперированная тракционная отслойка сетчатки OU. Слепота OU	Температура воздуха 16-18 градусов; Тактильные ориентиры. Кукла для показа.	Дыхательные гимнастики: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Насос», «Цветочный магазин», «В море», Пальчиковая гимнастика: С I – IX комплекс. (Приложение 5).	Показания: Все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей. Противопоказания: нет.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, равновесия.	Кукла для показа, мяч, скакалка, мешочек, камешки, специальные ориентиры (коврики, веревочки).	«Мышеловка», «Перебрасывание мяча», «С кочки на кочку», «Путаница», «Бездомный заяц», «Удочка», «Жираф», «Потянулись, подросли», «Сделай фигуру», Упражнения на равновесие: № 1 – 14 (Приложение 6).

Индивидуальная рекомендация 10

Имя, год рождения	Зрительный диагноз	Офтальмо-гигиенические рекомендации	Коррекционные гимнастики	Показания, противопоказания	Задачи по развитию физических качеств	Оборудование	Игры и упражнения
Искандер 02.2010	Косоглазие сходящееся, содружественное альтертирующе, чаще OS.	Максимальное освещение всей площадки; Температура воздуха 16-18 градусов; Оборудование ярких цветов; Ориентиры (желтый, оранжевый цвет)	Гимнастика для глаз: «Глаза вправо отведу», «Чудеса», «Лучик солнца», упражнения для глаз №1 – 12 . Дыхательная гимнастика: Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей», «Насос», «В море». Пальчиковые гимнастики: Комплекс I, II, III, IV, V, VI, VII, IX. (Приложение 5)	Показания: 1) Бег в среднем темпе (сколько сможет). 2) Щадящие прыжки на 2-х ногах через скакалку (на носках). Противопоказания: 1) Бег на скорость. 2) Прыжки на всю стопу. 3) Наклоны назад. 4) Резкие повороты туловища с поворотом головы. 5) Висы, эстафеты (соревнования).	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, равновесия.	Маска мышки, лента, мяч, кочки, скакалка, мешочек, яркие камешки (мячики), дорожка, кегли, гимнастическая скамейка.	«Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Ловишка, бери ленту», «Подстенка», «Мяч в стену», «С кочки на кочку», «Удочка», «Жираф», «Сделай фигуру», «Горячая картошка», «Охотники». Упражнения на равновесие: № 1 – 14. (Приложение 6).

Коррекционные гимнастики (С.Л.Сековец)

Гимнастики для глаз

<p>«Глаза вправо отведу»</p> <p>Глаза вправо отведу, На соседа посмотрю. Повернусь теперь я прямо И закрою их руками. Если взгляд отведу – Шарик слева я найду. Теперь вправо посмотрю – Глазами шарик поищу.</p>	<p>«Подниму глаза я кверху»</p> <p>Подниму глаза я кверху, Отыщу цветную ленту, Потом снова опущу И на метку посмотрю Колпачки на пальчики Надевают мальчики. Колпачки играют – Глаза их догоняют.</p>
<p>«Чудеса»</p> <p>Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Нарисуем букву о, получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз, Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.</p>	<p>«Лучик солнца»</p> <p>Лучик, лучик озорной, <i>(Моргают глазками)</i> Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. <i>(Делают круговые движения глазами)</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.</p>

Упражнения для глаз

1. И.П.: стать прямо, руки внизу.

На счет 1 — 2 откинуть голову вверх, посмотреть на потолок, голову опустить, повторить 5 — 6 раз.

2. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладони положить одна на другую перед подбородком, головой опереться о ладони.

На счет 1—2 отвести глаза вправо, не поворачивая головы, вернуться в и.п.; на 3 — 4 — то же проделать влево, повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.

3. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладонями обхватить шею.

На счет 1 — 2 поднять глаза вверх, не поднимая головы; на 3 — 4 — опустить вниз, не опуская головы, повторить 5 — 6 раз.

4. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз.

На счет 1—5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6 — шарик опустить вниз, повторить 4 — 5 раз.

5. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз.

На счет 1—2 отводить шарик вправо, влево, взором проследить за движением шарика, повторить 3 — 4 раза в каждую сторону.

6. И.П.: стать прямо, руки свободно.

На счет 1 — 5 закрыть глаза, сосчитать про себя до 5, глаза открыть, повторить 3 — 4 раза.

7. И.П.: стать прямо, руки внизу, глаза открыты.

Поморгать 30 — 40 секунд.

8. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза открыты.

На счет 1 крепко зажмурить глаза на 3 — 5 секунд, повторить 3 — 4 раза.

9. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза закрыты.

На счет 1 — 2 поднять глаза вверх, опустить вниз, повторить 6 — 7 раз.

10. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза закрыты.

На счет 1—2 посмотреть вправо-влево, не поворачивая головы, повторить 4 раза в каждую сторону.

11. И.П.: сесть прямо, шарик перед глазами на указательном пальце правой руки, левая рука свободна, глаза открыты.

На счет 1—2 обвести пальцем по окружности шарика, проследить движения пальцами, повторить 5 — 6 раз.

12. И.П.: сесть прямо, шарик перед глазами на указательном пальце левой руки, правая свободна, глаза закрыты.

На счет 1—2 обвести шарик правой рукой, повторить 3 — 4 раза.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Погасить 3, 4, 5, 6 ... 10 свечей»

На одном выдохе (без добора воздуха) «погасить» 3 свечи, разделив их на три порции. Следует представить, что потушить надо 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь — 7 свечей. Не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше.

А теперь свечей 10. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономичны. Положив руку к диафрагме, можно почувствовать движение воздуха. Оно ритмичное, прерывистое и активное. Повторить 2 — 3 раза.

Дыхание должно быть всегда носовым. Вдох и выдох в нормальном физиологическом дыхании происходит только через нос.

Упражнения «Насос»

Это упражнение можно выполнять по словесной инструкции: у вас в руках «насос». Накачивайте «шину», сопровождая движение рук звукоподражательными: *Ссс! Ссс' Ссс!*

Координируйте звук с движением рук. Добивайтесь успеха в исполнении упражнений. Превратите упражнение в игру. Встаньте друг против друга. Один из вас будет натягивать модель «резинового человека». Второй — со свободной шеей, руками, корпусом — сидит на корточках. Он — не надутый «резиновый человек». Действуйте. Следите за партнером. Слышен звук «насоса» — «модель» в движении поднимается с корточек, выпрямляет корпус, затем шею, поднимает руки. Движение каждый раз останавливается, как только прерывается звук выходящего из «насоса» воздуха, на *сссс...* Когда «модель» надута до отказа, тогда «выдергивается шланг» и воздух с резким звуком *лш!* с силой прорывается, а потом все медленнее выходит из него, а модель возвращается в исходное положение (на корточки).

Упражнения «Цветочный магазин»

Исходное положение: стоя (для контроля левую руку положить на живот, правую — на ребро). Выдохнуть на *п-ффф*, при этом живот вытягивается. Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются; закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на *п-ффф*, при этом живот постепенно вытягивается, ребра опускаются. Вдох — короткий, выдох — длинный. Упражнение повторить 2 раза.

Упражнение «В море»

Управление выдохом. Вообразить, что стоишь по грудь в море. Морская вода держит на поверхности руки. В это время осуществляется естественный вдох. Теперь опустить руки, подчиняя их команде: раз! два! три! На счет «три» — руки вниз.

Вода опять их подняла (вдох). Опустить их на счет до шести, до девяти (прибавляя каждый раз по три цифры). Затем проделать в обратном счете: от 15 до 1, увыстрив в два раза темп счета и движения рук. Счет энергичный, волевой.

После того как дети усвоят образные дыхательные упражнения, следует разучить подготовительные упражнения, которые обеспечивают плавную подготовку органов дыхания к выполнению физических упражнений и способствуют переходу от поверхностного дыхания к глубокому.

1. Встать прямо, лучше перед зеркалом, плечи назад и слегка опущены, подтянуть живот, держаться без напряжения. Правую руку для контроля положить на живот. Вдох через нос (живот выпячивается), а затем медленно и плавно выдохнуть через рот, как бы произнося звук а. Почувствуйте ладонью левой руки тепло выдыхаемого воздуха. Выдох, втягивая живот, на счет 5 — 7; постепенно удлинить выдох до счета 9—11.

2. Вдох через левую ноздрю, правая — закрыта пальцем. Выдыхать через нос, порывисто, за счет интенсивного постукивания пальцами по крыльям носа. Выдох на счете 8—10. То же через другую ноздрю.

Комплексы пальчиковых гимнастик

I комплекс

1. Ладони вытянуть вперед (на счет «раз-два» пальцы врозь — вместе).

2. Ладонка — кулачок — ребро (1—2—3).

3. Пальчики здороваются (на счет 1, 2, 3, 4, 5) соединяются пальцы обеих рук — большой с большим и т.д.

4. Человечек (указательный, средний пальцы правой, затем левой руки бегают по столу).

5. Дети бегают наперегонки (движение как в 4 упр. — выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Пальчик-мальчик»:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел.

II комплекс

1. Коза (вытянуть указательный и мизинец правой, затем левой руки).

2. Коза (те же упражнения, но одновременно выполняются пальцами обеих рук).

3. Очки (вытянуть 2 кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединив их).

4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы; большой, мизинец и безымянный соединить).

5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы)

Потешка «Белка»:

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Зайке усатому.

Дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого.

III комплекс

1. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

2. Птички (поочередно большой палец соединить с остальными),

3. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты).

4. Цветок (то же, но пальцы разъединить).

5. Корни растений (прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик»:

Этот пальчик — дедушка.

Этот пальчик — бабушка.

Этот пальчик — мамочка.

Этот пальчик — папочка.

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья.

Дети сгибают пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибают их, начиная с большого пальца.

IV комплекс

1. Пчела (указательным пальцем правой, затем левой руки вращать вокруг).

2. Пчелы (то же, но двумя руками).

3. Лодочка (концы пальцев направлены вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их).

4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять вверх, расставить пальцы).

5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, большие пальцы вытянуты вверх).

Игра-потешка «Этот пальчик»:

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики ... Ура!

В детский сад идти пора.

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

V комплекс

1. Замок (на счет «один» — ладони вместе, на счет «два» — пальцы соединить в замок).

2. Лиса и заяц (лиса крадется — все пальцы медленно шагают по столу вперед, заяц убегает — перебирая пальцами, быстро двигаться вперед).

3. Пауки (пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу).

4. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе, — бабочка машет крыльями).

5. Счет до 4 (большой палец соединяется поочередно со всеми пальцами).

Потешка-игра «Ну-ка, братцы, за работу!»:

Ну-ка, братцы. За работу!

Покажи свою охоту:

Большому — дрова рубить,

Печи все — тебе топить,

А тебе — воду носить, А тебе — обед варить,

А малышке — песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братцев забавлять.

VI комплекс

1. Двое разговаривают (согнуть пальцы обеих рук в кулак, большие пальцы вытянуты вверх, приблизить их друг к другу).

2. Стол (правую руку согнуть в кулак, а левую присоединить к ней вертикально).

3. Ворота (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

4. Мост (поднять руки вверх, ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы»:

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик все поел,

Этот пальчик потолстел.

Поочередно сгибать пальцы, начиная с мизинца.

VII комплекс

1. Ромашка (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. Тюльпан (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет «раз-два».

Потешка «Алые цветы»:

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

Ветер чуть дышит,

Лепестки колыхет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головой качают.

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, имитируя покачивания цветка.

VIII комплекс

1. Улитка с усиками (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).
2. Раковины улитки (правая рука на столе, левую положить сверху).
3. Ежик (ладони соединить, прямые пальцы выставить вперед).
4. Кот (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный и мизинец согнуть, поднять руку вверх).
5. Волк (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть).

Потешка «Апельсин»: начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят.

IX комплекс

1. Ножницы (указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами).
2. Колокол (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).
3. Дом (соединить кончики правой и левой рук).
4. Бочонок с водой (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).
5. Пожарник (упражнение с предметом, используется лестница игрушечная, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки»:

Сжимание и разжимание пальцев.

В прятки пальчики играли

*И головки убирали
Вот так, вот так,
Так головки убирали.*

Игры и упражнения для развития физических качеств

Игры для развития быстроты:

«Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта, сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

После слова лови, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешел черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно 1/3 играющих) образует круг – «мышеловку». Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя хлоп лети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Играющие, не успевшие выбежать из круга (мышеловки, считаются пойманными.

Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают тем самым размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого –нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Бездомный заяц»

Среди играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Кто скорей к своему флажку?»

На одной стороне площадки проводят линию. На другой стороне, в 10 м от линии, ставят на подставках флажки. Дети (4 – 5) с обручем в левой руке

становятся на линии левым боком к флажкам, на расстоянии 1 м один от другого.

По сигналу воспитателя «Приготовились!» дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу.

Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три – кати!» – ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Выигрывает тот, кто первым поднимет флажок.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств:

«Мячик кверху»

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

«Свечи ставить»

В землю делают небольшую ямку, опускают в нее одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

«Подстенка»

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стенке. Первый игрок бросает мяч в стенку, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, бросает его в стенку, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч. После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполняют роль водящего.

«Перебрасывание мяча»

Участники делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По

жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

«Зевака»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.

«Сторож»

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3 – 6 м, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с полкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем.

Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

«Мяч в стену»

На расстоянии 1 – 2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на место

идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

Игры на развитие выносливости:

«Зайцы и волк»

За «кустами» и «деревьями» прячутся «зайцы». На противоположной стороне живет «волк». Пока он находится в своем «логове», зайцы выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» – зайцы убегают (прыгают на двух ногах) и прячутся за кусты. Волк пытается догнать их.

«С кочки на кочку»

На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

«Волк во рву»

Посредине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80 – 100 см одна от другой – это «ров». По краям площадки на расстоянии 1 – 2 шагов от ее границы очерчивается «дом коз». Из числа играющих выбирается «волк», остальные изображают «коз».

Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров.

По сигналу воспитателя «волк во рву!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать. Пойманных он отводит в угол рва. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После 3-4 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

«Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Игры для развития гибкости:

«Жираф»

Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

«Путаница»

Участники (в игре одновременно может участвовать 10—15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать

игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.

Если в игре участвует большое количество детей, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.

«Потянулись, подросли»

Игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо *(Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)*

И качает деревцо. *(Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)*

Ветер тише, тише, тише, *(Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)*

Деревца растут все выше. *(Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)*

«Сделай фигуру»

Отмечается выразительность фигуры. Выбирается ведущий. Дети свободно передвигаются по площадке. На сигнал ведущего (удар в бубен или слово: «Стоп!») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим.

Игры для развития ловкости:

«Горячая картошка»

Передавать мяч друг другу аккуратно в руки.

Дети встают в круг, руки за спиной. В кругу стоит ведущий. По сигналу воспитателя дети начинают передавать «картошку» (мяч) друг другу. В это время ведущий просит показать игроков руки. Если в руках

ребенка оказался мяч, он встает в круг (становится ведущим) и игра начинается сначала.

«Мышеловка»

После того, как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих в кругу. Играющие делятся на неравные группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, идут по кругу, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки – переловим всех сейчас!»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» стоящие в кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они встают в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, они меняются ролями и игра возобновляется.

«Охотники»

Охотникам не разрешается выходить за черту. «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «охотников». разрешается, стоя на месте, увертывается от мячей.

«Хоккей»

Стараться провести мяч к воротам, не мешая другому. Игроки 2-х команд находятся на площадках прямоугольной формы. На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота. Игроки с клюшками или гимнастическими палками стремятся забить в ворота

соперника маленький мяч. Игра проходит в пределах площадки на время. Вратарей не ставят.

Упражнения для развития равновесия:

1. Остановка во время ходьбы и бега.
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5 – 3 метра, ширина 25-20см).
3. Ходьба по доске(ширина 20см).
4. Ходьба по извилистой дорожке.
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20-25см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле.
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15см один от другого.
9. Ходьба по шнуру.
10. Перешагивание через препятствия – рейки или шнуры, положенные на кубы.(высота 20-25см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20-30см.
12. Ходьба по бревну по стесанной поверхностью (ширина 20см).
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.